UNO SIEMPRE CAMBIA AL AMOR DE SU VIDA

[POR OTRO AMOR O POR OTRA VIDA]

AMALIA ANDRADE

ESPASA

Descargado de Lectuepubgratis.com

Uno siempre cambia al amor de su vida, 2015

© Amalia Andrade Arango, 2015
© Editorial Planeta Colombiana S. A., 2015
Calle 73 Nº 7-60, Bogotá, D. C.

Primera impresión: septiembre de 2015

ISBN 13: 978-958-42-4635-6

Diseño y diagramación
Departamento de diseño Grupo Planeta

Desarrollo e-pub
Hipertexto Ltda.

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna ni por ningún medio, ya sea eléctrico, químico, mecánico, óptico, de grabación o de fotocopia, sin permiso previo del editor.

PARA LA MAMMA,

QUE ME ENSEÑÓ QUE EL AMOR ES UN SUPERPODER.

PARA MAMÁ.

PARA CAMILA.

No importa la hora ni el día
se cierran los ojos
se dan tres golpes con el
pie en el suelo,
se abren los ojos
y todo sigue exactamente igual

— BLANCA VARELA

Is there a word for when you are young
and pretending to have lived and loved
a thousand lives? Is there a German word
for that? Seems like there should be. Let's
say it is Schaufenfrieglasploit.

— AMY POEHLER

ANTES DE COMENZAR A LEER

Este libro es apto para ~~é~~ oops! gente que:

- ☐ Tiene el corazón roto porque el amor de su vida se fue
- ☐ Tiene el corazón roto porque dejó ir al amor de su vida y ahora está arrepentido/a
- ☐ Nació con el corazón roto
- ☐ Está en proceso de duelo por la muerte de su perro, gato o o boa constrictor
- ☐ Peleó para siempre con su mejor amigo / amiga
- ☐ Se auto rompió el corazón

☐ Falleció alguien que ama con el alma

☐ Peleó para siempre con su novio/ novia imaginaria

☐ OTRO: _____

_____

_____

(escriba aquí su caso, prometo total anonimidad) *

* NO APLICA PARA TINA FEY, CAT POWER, BRADLEY COOPER O RYAN GOSLING.

OTROS POSIBLES TÍTULOS

1. LO QUE LA GENTE PROMETE CUANDO SE QUIERE - Instrucciones para lidiar con promesas no cumplidas, corazones rotos y otras complicaciones del desamor.

2. ENCICLOPEDIA COMPACTA DEL DESAMOR, DESAFECTO, DISTANCIA Y SENTIMIENTOS AFINES.

3. _____

(escriba aquí un posible título)

INCLUYE STICKERS

ESTOS STICKERS PUEDEN SER UTILIZADOS CUANDO SIENTA QUE HAY PROGRESO EN SU PROCESO O CUANDO:

- Haya pasado más de una semana sin llorar en público.
- Se haya abstenido de escribir tuits pasivo-agresivos.
- No le haya pedido en más de tres días a su amigo/a que lo tiene en Instagram que le muestre fotos.
- Se ha bañado, ha ido al trabajo y ha comido bien en las últimas 24 horas.

↓ LOS ENCUENTRA AL FINAL DEL LIBRO

I THINK THAT THE WORST PART OF IT ALL WASN'T LOSING HIM. IT WAS LOSING ME.

TAYLOR SWIFT

Cantante y experta en conflictos sentimentales. Posible alien.

CAPÍTULO UNO

LLANTO

Acción de derramar lágrimas en señal de dolor, tristeza, alegría o necesidad. Suele estar acompañado de lamentos o sollozos.

Nunca le he contado esto a nadie pero cargo a cuestas un amor no resuelto. Un amor silencioso y privado que ya no existe y que nadie supo que existió. Un amor que no acabé yo, que no se me acabó. A veces siento ganas de llorarla y no puedo. He tratado de hacerlo por otra cosa, lo que sea: por una película, una canción, por los dolores de mi mamá, por ese video de YouTube en el que un novio pide matrimonio con una comparsa al ritmo de una canción de Bruno Mars, por la foto de un gato muerto.

Pero no sirve. No lloro.

No la lloro y presiento que es una mala señal, que las lágrimas se acumularán vertiginosamente escondiéndose en alguna parte de mi cuerpo, tal vez en el codo o en el dedo chiquito del pie. Tal vez en la mitad de un recuerdo o en la parte de arriba de la suma de todos mis dolores. Quizás un día, cuando me lastime el codo con una puerta o cuando la esquina de la cama se reviente contra mi dedo pequeño del pie lloraré como si no hubiera mañana, me tiraré al piso a dolerla por fin, sin poder pararme de ahí por una hora, dos horas, cinco horas y media.

A veces pienso que si no la lloro nunca, no la voy a olvidar ni me lavaré su nombre del cuerpo. Y a veces, la mayoría de las veces, quiero que nunca pase. Que se quede aquí para siempre, así sea convertida en un dolor en el codo.

LISTA DE COSAS QUE NO FUNCIONAN EN ESTE MOMENTO

- Intentar ahogarse en la tina de su casa.
- Mandar mensajes de texto más largos que una carta escrita a mano con las palabras "Te odio", "Muérete" y/o "Eres lo peor que me ha pasado en la vida". *

* APLICA PARA EX-NOVIOS, EX-NOVIAS O MEJORES AMIGOS / AMIGAS. NO APLICA PARA GATOS QUE SE ESCAPAN O PERRITOS QUE MURIERON.

- Mandar mensajes de texto más largos que una carta escrita a mano pidiendo perdón por los mensajes anteriores.

- Tomarse selfies desnudo.

- Usar quereme / hacer entierros para que el amado vuelva.

- stalkear de manera compulsiva vía Instagram, Twitter, Facebook, Snapchat, etc.

- Sacarla/o de todas las redes sociales en un arranque de ira y después volverla/o a meter.

- ver cualquier película de amor (en especial: *Blue is the warmest color*, *When Harry met Sally*, *Believers*, *Amores Perros* o *Eternal Sunshine for the spotless Mind*).

(Escriba aquí otra cosa que quisiera que funcionara en este momento, pero que tristemente no funciona.)

LISTA DE COSAS QUE SÍ FUNCIONAN EN ESTE MOMENTO

– EJEMPLO: _____

_____

(Todavía no sé de nada que ayude a ciencia cierta en esta etapa. Si usted sabe de algo, comparta su sabiduría. Arranque esta página y envíela por correo a la dirección CALLE 73 No 7-60 BOGOTÁ D.C – COLOMBIA.)

Mientras se inventan una pastilla para olvidar o abren oficinas mundiales de Lacuna Inc., recomiendo lo siguiente:

- Ser indulgente en la medida adecuada.
  Ejemplo: comer helado y llorar con sus amigos = BIEN. Comer helado y llorar mientras stalkea a su ex = MAL.

- Distraerse en eventos sociales donde se sentirá miserable por dentro pero ocupará su mente en otras cosas más allá de su dolor.

- Permítase habitar la tristeza.
  Recomiendo andar siempre con gafas oscuras a la mano, comprar rimel a prueba de agua si es mujer y decir cosas como: "NO ESTOY LLORANDO, ES QUE SE ME METIÓ UN CAMIÓN DE BASURA EN EL OJO".

- Tener una dieta básica de: pizza, cereal, chocolate, ensaladas y atún (más adelante encontrará recetas especiales para cada caso).

- Como dijo mi tía María Eugenia: "No hay tristeza que una agüita de cidrón no cure." *

- Cantar Unbreak My Heart de Toni Braxton, Seré un buen perdedor de Franco de Vita o All by myself de Celine Dion mientras llora en la ducha.

- Llorar, llorar y llorar más. Las lágrimas tienen superpoderes invisibles pero sanadores.

* MI TÍA MARÍA EUGENIA NUNCA DIJO ESTO PERO ES ALGO QUE ELLA PODRÍA DECIR

(Escriba aquí cosas que sí le han funcionado y no las olvide NUNCA.)

MECANISMO INFALIBLE
PARA SUPERAR TRISTEZAS

CHOCAR EL DEDO CHIQUITO
DEL PIE CONTRA LA
ESQUINA DE LA CAMA

TUMBLR
PORN
?

INFOGRAFÍA DE MAESTROS SENTIMENTALES

PAULINA RUBIO

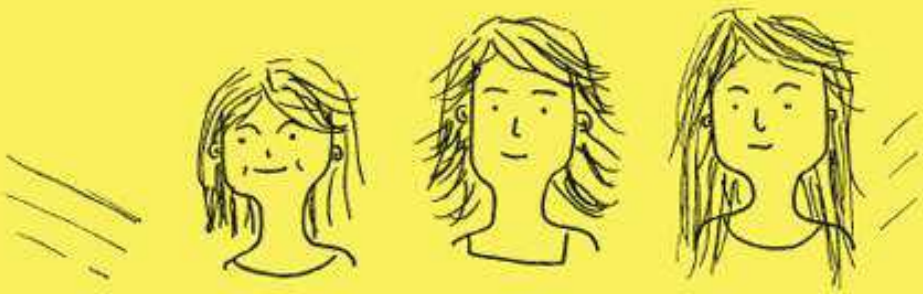
Sacerdotisa del amor nocivo

"NO ES NINGÚN JUEGO DE NIÑOS ESTAR COMO ESTOY"

ROLAND BARTHES

Papa del Discurso amoroso

"EL LENGUAJE ES UNA PIEL: YO FROTO MI LENGUAJE CONTRA EL OTRO. ES COMO SI TUVIERA PALABRAS COMO DEDOS, O DEDOS EN MIS PALABRAS"



RENEE ZELLWEGER | MEG RYAN | JENNIFER ANISTON

Santísima Trinidad de la comedia romántica

"YOU LOOK LIKE A NORMAL PERSON BUT ACTUALLY YOU ARE THE ANGEL OF DEATH" - When Harry met Sally.

VICENTE FERNÁNDEZ

Diácono de la Autoflagelación

"~~GRABE~~ GRABÉ EN LA PENCA DE UN MAGUEY TU NOMBRE, UNIDO AL MÍO, ENTRELAZADOS, COMO UNA PRUEBA ANTE LA LEY DEL MONTE, QUE ALLÍ ESTUVIMOS ENAMORADOS"

SHAKIRA

Madre Superiora de las malas decisiones amorosas

"TODA ESCOBA NUEVA SIEMPRE BARRE BIEN"

JUAN GABRIEL

Arzobispo del pesimismo crónico

"NO ME VUELVO A ENAMORAR TOTALMENTE ¿PARA QUÉ?

ORSON WELLES

Obispo de la Sensatez Afectiva

" WE ARE BORN ALONE, WE LIVE ALONE WE DIE ALONE

GENTE QUE ESTÁ / ESTUVO PEOR QUE UNO

INSTRUCCIONES: Arranque o fotocopee (¿se conjuga así?) esta página y guárdela en su billetera o en cualquier otro lugar de fácil acceso. Haga uso de ella en momentos en los que piense que nada nunca va a volver a estar bien (o antes de llorar frente a su jefe por octava vez en una sola semana).

- Mariah Carey cuando la dejó Luis Miguel
- El presidente de Malaysian Airlines

- El hermano de las Kardashian
  (sí, las Kardashian tienen un hermano)

- Michelle, la Destiny's Child favorita
  de nadie

- Oscar Wao

- Monica Lewinsky

- Florentino Ariza

- Dante por culpa de Beatriz

- Selena Gómez por Justin Bieber y
  visceversa

EXPLICACIONES MÉDICAS

1. DEFINICIÓN DE DESAMOR

desamor

1. m. Falta de amor o amistad

2. m. Falta de sentimiento y afecto que inspiran por lo general ciertas cosas.

3. m. Enemistad, aborrecimiento.

→ Esta definición me parece bastante escueta. Creo que no encarna en lo absoluto el dramatismo y tormento del asunto. Deberían considerar seriamente redefinir esta palabra, yo me ofrezco como voluntaria para tan importante tarea. Desde ya tengo algunas ideas que pueden funcionar:

desamor

1. m. Morir en vida
2. m. La peor cosa que se le puede desear a alguien
3. m. Hueco perpetuo en el estómago, ganas de llorar ~~pero~~ permanentes.

2. RAZÓN POR LA CUAL UNO SIENTE EL CORAZÓN LITERALMENTE ROTO

La razón por la cual cuando nos rompen/ nos rompemos el corazón nos duelen huesos que no sabíamos que teníamos y sentimos dolor en el pecho o incluso algo así como un "infarto falso" es:

Las mismas regiones del cerebro se activan con el dolor físico y el dolor emocional. Esas regiones son: la corteza somática sensorial y la ínsula dorsal posterior.

Es por esto que el dolor emocional literalmente duele - valga la redundancia.

Existe también una condición llamada "Síndrome del corazón roto", en el cual, durante un fuerte impacto emocional o pérdida afectiva, el corazón sufre todos los síntomas de un paro cardíaco pero con condiciones médicas completamente diferentes. Es decir: "un infarto-no-infarto." JARTO.

3. INSOMNIO

El insomnio es uno de los síntomas más comunes del desamor y es, francamente, un flagelo. El desamor

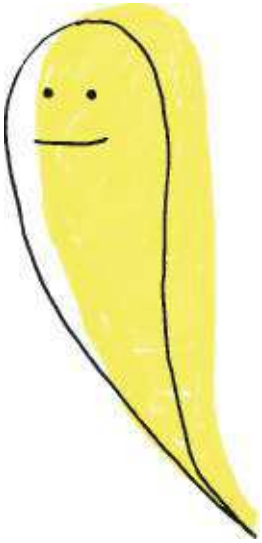
es como la gripa: de día uno la logra pero de noche se quiere/siente morir. El insomnio se da por razones como:

- miedo a soñar con algo relacionado a la pérdida.

- altos niveles de cortisol.

- pensamientos compulsivos y tratar de controlarlos.

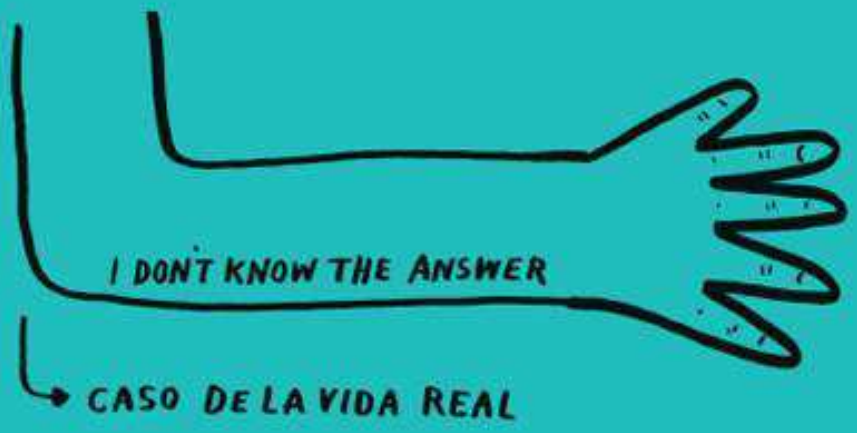
ESTO PASA CUANDO UNO ESCRIBE UN LIBRO A MANO CON PLUMA DE FUENTE



CAPÍTULO DOS

AUTO DESTRUCCIÓN

Destrucción de uno mismo


I DONT KNOW THE ANSWER
CASO DE LA VIDA REAL

No sé cuantas veces he intentado escribir sobre ella sin éxito. Las palabras tropiezan una contra otra y no logran existir fuera de mí. No quiero nombrarla porque amar es nombrar y lo que siento por ella no es opuesto al amor pero no es cercano al amor tampoco. Es un sentimiento extranjero. Rabia y agradecimiento.

No puedo escribir su nombre sin que me arda la mano ni pensar en su cuerpo sin arrepentimiento. Quisiera que no fuera así y decir que todo pasó por algo, que tal vez esa historia hacía parte de mí ser/ esencia/ voz que te habla desde siempre, pero es falso. No soy capaz de hablar de las múltiples maneras en las que me rompió para siempre. No soy capaz de explicar cómo después de ella me costó trabajo entender que el amor no necesariamente es el primer amor. Que enamorarse es y será siempre eso que me pasó a su lado, pero que amar es mejor.

Es en lo que no escribo sobre ella donde guardo algunos de mis dolores más profundos: lo que se siente cuando el amor no es capaz de tocar al otro, la parte del cuerpo en la que duele el rechazo, el sabor que queda en la boca cuando ves a la persona que amas besar a alguien más.

No soy capaz de hablar de ella porque hablar de ella sería hablar de mí.

KIT PARA REHABILITARSE DE UNA ADICCIÓN AL AMOR

HACER EJERCICIO O AL MENOS INTENTARLO

PASTILLAS DE AUTO ESTIMA

DISCOS QUE EMPODERAN

LEER ESTE LIBRO

ADOPTAR UN GATICO

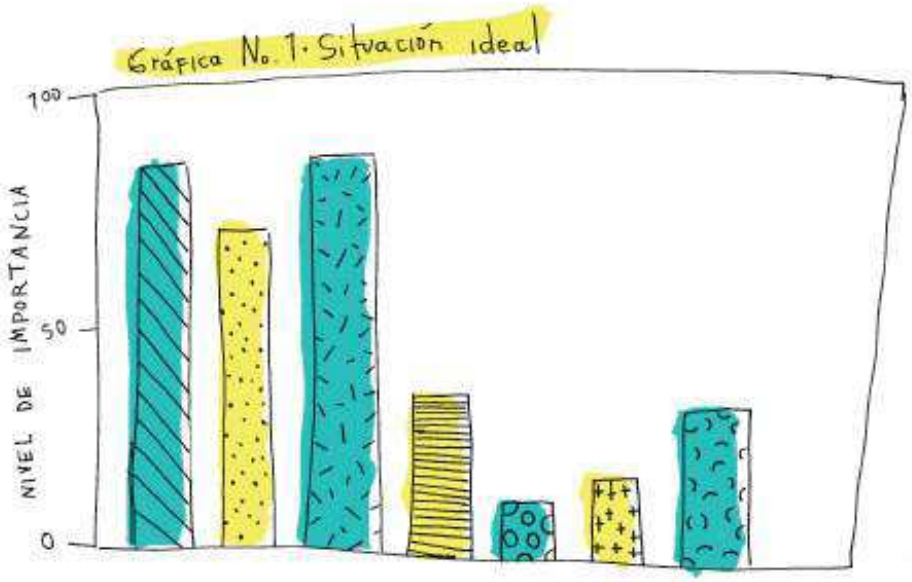
MARGARITA ROSA DE FRANCISCO

COMENZAR A CREE EN ALGO O ALGUIEN

PELÍCULAS QUE TE HARÁN REÍR Y CREER QUE TODO VA A ESTAR BIEN

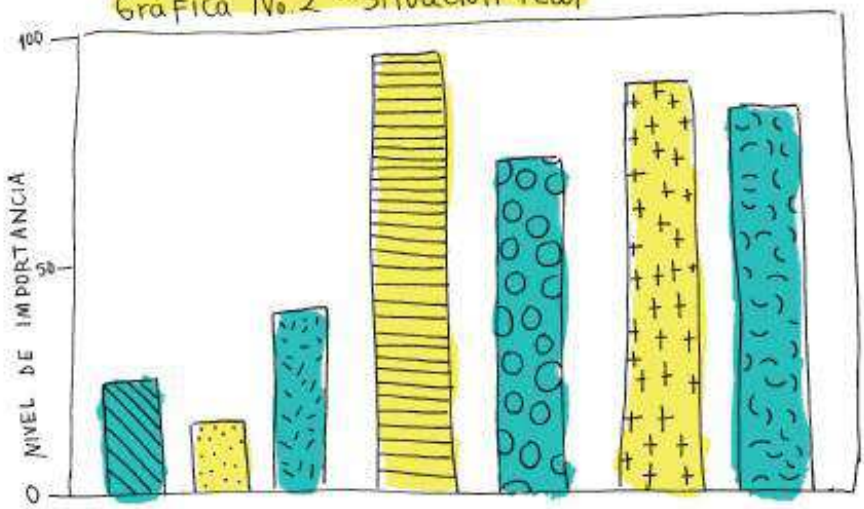
INFOGRAFÍA DEL NIVEL DE IMPORTANCIA QUE SE LE DA A DIFERENTES FACTORES DETERMINANTES DURANTE UNA RUPTURA AMOROSA

- Basada en datos reales recopilados a través de un grupo de chat en Whatsapp.



- IMPORTANCIA QUE TE DAS A TI MISMO Y A TU BIENESTAR
- TUS SUEÑOS / METAS / PROYECTOS PERSONALES Y PROFESIONALES
- TU SISTEMA DE SOPORTE (AMIGOS Y FAMILIA)
- LA PERSONA QUE TE ROMPIÓ EL CORAZÓN
- LO QUE ESTÁ HACIENDO ESA PERSONA CON SU VIDA AHORA QUE NO ESTÁN JUNTOS
- TIEMPO QUE INVIERTES SOBREANALIZANDO / INTERPRETANDO TUITS
- LIKES QUE ESA PERSONA LE DA A ALGUIEN MÁS EN INSTAGRAM

Gráfica No. 2 - Situación real



- IMPORTANCIA QUE TE DAS A TI MISMO Y A TU BIENESTAR
- TUS SUEÑOS / METAS / PROYECTOS PERSONALES Y PROFESIONALES
- TU SISTEMA DE SOPORTE (AMIGOS Y FAMILIA)
- LA PERSONA QUE TE ROMPIÓ EL CORAZÓN
- LO QUE ESTÁ HACIENDO ESA PERSONA CON SU VIDA AHORA QUE NO ESTÁN JUNTOS
- TIEMPO QUE INVIERTES SOBREANALIZANDO / INTERPRETANDO TUITS
- LIKES QUE ESA PERSONA LE DA A ALGUIEN MÁS EN INSTAGRAM

CHECKLIST DE COMPORTAMIENTOS AUTODESTRUCTIVOS

Lo que sigue después del llanto es la autodestrucción. Quisiera decir que esta etapa tiende a desaparecer con la madurez pero no es cierto. Lo que en la adolescencia es tomar Tequimón (o cualquier bebida alcohólica que mezcle tequila con frutas y que se venda en cajas en la tienda de la esquina) en la adultez se ve traducido a apagar el celular, quedarse un día entero en la cama y entregar tarde asuntos laborales pendientes porque "No he sido capaz de concentrarme, que en verdad quiere decir:

"He pasado una semana viendo series de manera compulsiva en Netflix y no tengo ganas de nada más".

A continuación un checklist de comportamientos autodestructivos propios de aquel que tiene el corazón roto, que le ayudarán a entender en qué nivel "De cero a Britney Spears rapada en el 2007" está usted.

Seleccione los comportamientos con los que se sienta identificado:

- [ ] Caer en la ociosidad de buscar el primer mensaje / teléfono en servilleta / e-mail / comentario de Instagram que la persona involucrada / directamente responsable de su corazón roto le envió.

- [ ] Hacerse un tatuaje (usualmente ~~una~~ de una frase existencialista del tipo: "I DON'T KNOW THE ANSWER" o "THIS TOO SHALL PASS" del cual se arrepentirá toda la vida. créame. Yo sé.)

- [ ] Oír en loop SOMEONE LIKE YOU de Adele (si esta canción no aplica, inserte aquí la canción depresiva de su preferencia: _____)

- [ ] No bañarse por más de dos días.

- [ ] No cumplir con las promesas que se ha hecho a sí mismo.

- [ ] Comer una dona todos los días a las cuatro de la tarde por un mes (aplica también para chocolate, helado, gomita o cualquier otro alimento de alto contenido calórico).

- [ ] Raparse la cabeza.

- [ ] Autoflagelarse con rancheras, boleros, o cualquier canción de Ana Gabriel. Si usted es millenial y no tiene ni idea de qué estoy hablando piense en un himno emo o algo por el estilo.

- [ ] Dejar de trabajar (por ver Netflix).

- [ ] Dejar de ver a sus amigos, esconderse de su editor, salirse del chat grupal (por ver Netflix).

- [ ] Ver Netflix hasta que aparece en pantalla la pregunta juzgona "¿SIGUES VIENDO NETFLIX?". Sí, sigo viendo después de seis horas porque el mundo apesta y no quiero hacer nada más. Además las series de hoy en día son

francamente más adictivas que el crack. Déjame ser feliz.

- [ ] Dejar de comer (porque la mayoría de platos culinarios y/o restaurantes de la ciudad le recuerdan a ese algo o alguien que le rompió el corazón).

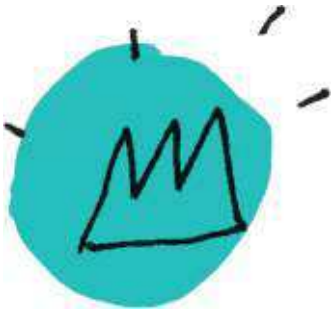
- [ ] stalkear virtual o físicamente, aunque la segunda opción es significativamente peor y raya en la conducta criminal.

- [ ] olvidarse de la definición de amor propio (Acá la ~~dejo~~ dejo por si acaso).

pensándolo bien tal vez sea mejor que usted mismo escriba esta definición.

AMOR PROPIO:

MIRA MIS
MANOS TIEMBLAN
ASÍ POR TI



RESULTADOS

Entienda su comportamiento/estado dependiendo de la cantidad de ítems seleccionados anteriormente.

8 DE 0 A 5 - NADA COMO BRITNEY

Usted es millonario en inteligencia emocional, que es mejor que ser millonario en libras esterlinas. También es probable que usted haya mentido al momento de seleccionar sus patrones de comportamiento y si ese es el caso solo diré que esto no es un exámen y no hay necesidad de hacer trampa. (sí, eso fue un regaño. No hay camino corto

para superar un duelo de cualquier tipo. THE ONLY WAY OUT IS THROUGH.)

Por otro lado, existe la posibilidad de que usted no tenga el corazón roto pero alguna vez lo tuvo y compró este libro porque.

a. Es mi mamá (¡Hola Mami!, Mira, escribí un libro).

b. Quiere ser solidario con los escritores y dibujantes emergentes (si es así, GRACIAS. Lo necesito, renuncié a mi trabajo por esto.)

c. Al habitar, por momentos breves, aquellos acontecimientos del pasado que nos hicieron sentir frágiles, vulnerables, abatidos, recordamos que gracias a ellos hoy somos grandes.

DE 6 A 12 - OOPS! YOU DID IT AGAIN

Usted está dentro del rango "normal" de autodestrucción, si es que acaso eso existe. Recomiendan los expertos (es decir, todos los que nos hemos rehabilitado de autodestructores compulsivos), encaminar los sentimientos hacia la CONSTRUCCIÓN y no la destrucción, en especial de usted mismo. Para tal fin puede emprender alguno de los siguientes proyectos:

- Haga un mapa de su piscina favorita cuando era niño y marque las zonas donde le gustaba jugar, donde se dio golpes memorables, donde _____

_____

(inserte un recuerdo aquí), donde se dio su primer beso bajo el agua.

- Compre una caja de colores y cámbiele los nombres reemplazando los por rasgos de su personalidad que le gusten.
  Ejemplo: azul =

- Escriba el correo eléctronico que sueña con recibir.

DE 13 a 19 - BRITNEY SPEARS RAPADA

Lo bueno de que usted esté como está es que va a salir de esto completamente renovado. Lo malo es que va a atravesar un infierno, si es que no está YA MISMO en ese infierno.

Esto podrá sonarle raro, pero, aunque usted no lo crea, se encuentra en una posición privilegiada. Los chinos creen

que CRISIS también significa OPORTUNIDAD y tener el corazón roto es una gran oportunidad para morir y volver a nacer. Y morir y nacer una y otra vez, con todo el dolor que esto implica, es de lo que se trata la vida.

Recuerde que la medida del dolor es a veces la medida del amor y somos capaces de amar gracias a que nos permitimos ser vulnerables. No hay mejor manera de andar por el mundo que con el corazón en la mano.

P.D: Britney pasó por lo que pasó para que nosotros no tuvieramos que vivir eso. Cada vez que sienta que no puede más y quiera desfallecer, recuerde que si ella pudo, nosotros podemos.

ACERCA DE LO QUE SIGNIFICA LA AUTODESTRUCCIÓN

según mi teoría (en realidad no es mi teoría, es algo que aprendí en conversaciones con mi psicóloga), hay dos tipos de miradas ante la autodestrucción.

La primera es la más evidente y reduccionista: autodestrucción es hacerse ooops! daño de cualquier manera, ya sea física o emocionalmente (ejemplo: drogarse para no sentir nada, cortarse para sentir dolor emocional en el cuerpo).

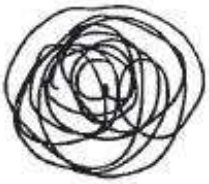
La segunda es pensar la autodestrucción como una manera de alejarse decididamente de uno mismo.

Es hacerse el sordo, autosabotearse, patear la lonchera. Es decir: "yo sé lo que estoy haciendo" cuando uno no sabe lo que está haciendo pero sabe que está mal. Es quedarse durmiendo hasta las dos de la tarde un miércoles. Es trabajar y trabajar para no pensar. Es hacerse daño a nivel emocional, crear relaciones tóxicas con cosas o personas, con lugares, con sentimientos que de tanto hacernos sentir mal nos hacen sentir bien.

TIPOS DE MONOLÓGOS INTERNOS

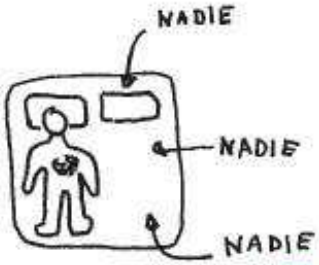
O conversaciones que uno tiene con uno mismo mientras tiene el corazón roto, y que llevan a la autodestrucción.

INSTRUCCIONES: SELECCIONE EL (O LOS) MONOLÓGOS INTERNOS QUE APLIQUEN A SU CASO.



MONOLÓGO No. 1

"Nunca voy a salir de esto."



MONOLÓGO No. 2

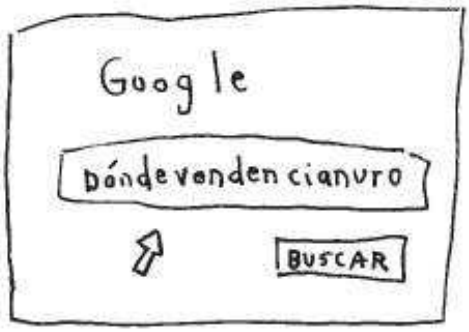
"Me voy a que dar solo/a en la vida".

MONOLOGO No. 3

"Nunca voy a encontrar alguien igual".

MONOLÓGO No. 4

"El amor es una mierda."



MONOLÓGO No. 5

"Me quiero morir"

AQUÍ SU PROPIO MONOLÓGO

"_____

_____

_____

_____

_____".

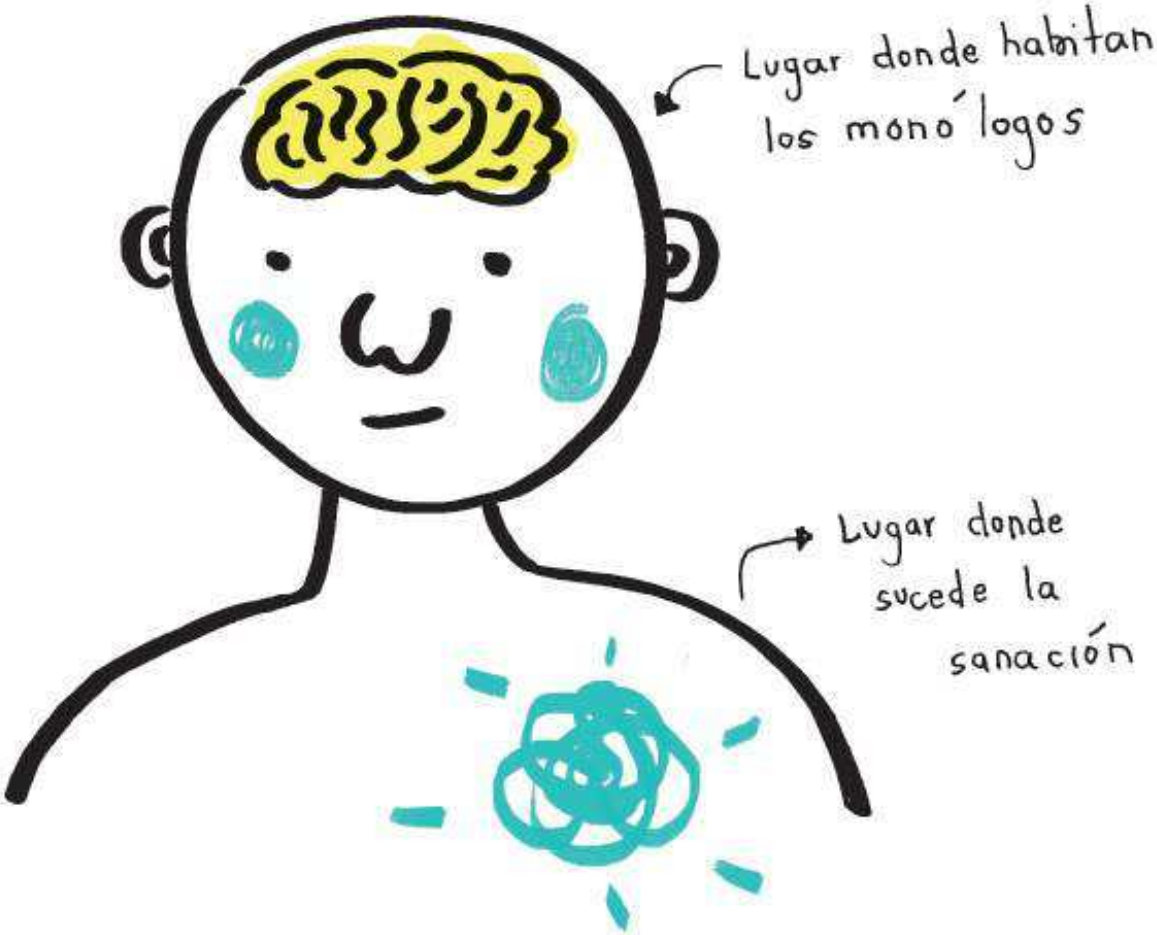
PROCESO DE MORIR - - RENACER

SER / ESENCIA / VOZ QUE TE HABLA DESDE SIEMPRE

La vida está hecha para llenarnos de ruido que nos impide oír esa voz, conectarnos con nosotros mismos. Renacer será siempre volver a esa voz, hacer espacios de silencio para oírla

FALSO ~~EGO~~ YO / EGO

Morirá más de una vez y el proceso es doloroso pero después del dolor siempre hay luz.


Lugar donde habitan los monólogos
Lugar donde sucede la sanación

Escriba aquí las maneras más creativas en las que se haya auto destruido / se esté auto destruyendo, escribirlas funcionará como un ejercicio para racionalizarlas y tal vez así se desarticulen y desaparezcan para siempre.

NOTA: En general soy fiel creyente de que la creatividad todo lo puede y que debe permear todos los aspectos de nuestra vida MENOS este. Voto por ser más honesto con uno mismo y menos creativo a la hora de hacerse daño. Esto, según yo (y probablemente Walter Riso), es uno de los secretos para ser feliz.

SI TUVIERA SU NÚMERO DE CELULAR LE ENVIARÍA ESTE MENSAJE

NOTA: EN ESTOS MOMENTOS ES SABIO CONSEGUIRSE UN PADRINO (ALGUIEN QUE YA HAYA PASADO POR ESTO Y PUEDA AYUDARLE). SI NO ENCUENTRA UNO, CUENTE CONMIGO. ESTE MENSAJE ES UNA PRUEBA.

CAPÍTULO TRES

RABIA, VENGANZA

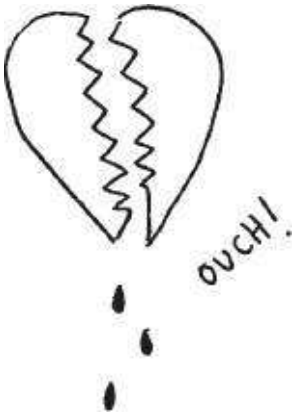
Y SENTIMIENTOS AFINES

↳ PRUEBA DE EMBARAZO

Alguna vez soñé que una mujer se acercaba hasta mi cara y, en vez de darme un beso, chupaba de mi boca todas mis palabras. Las palabras no provenían de mis órganos internos sino que estaban sobre mi piel y mientras ella succionaba, se agolpaban unas sobre otras para hacer un recorrido desde las piernas hasta los labios y barrían con todo lo que se encontraban en el camino.

Al final del sueño podía hablar perfectamente pero nunca podía decir lo que realmente quería, solo era capaz de enunciar versiones equivocadas de mis pensamientos.

Robarle a alguien las palabras es la mejor venganza, pensé al despertar.



CÓMO INSULTAR CON PALABRAS DULCES

PEQUEÑO DICCIONARIO DE TÉRMINOS PASIVOAGRESIVOS

No estoy brava, estoy decepcionada

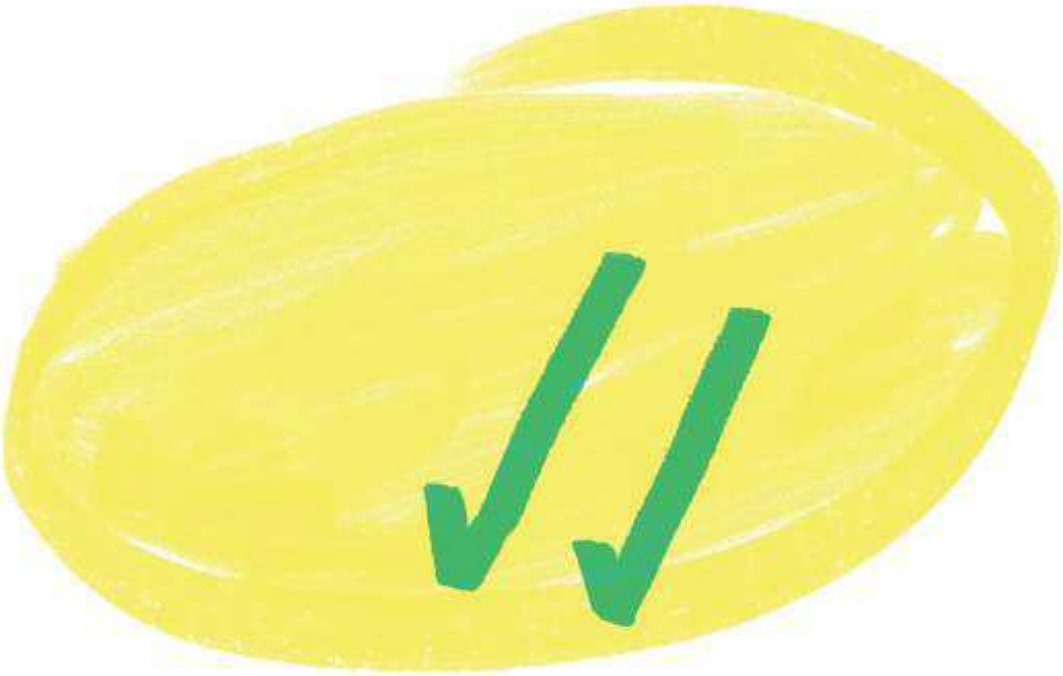
SIGNIFICADO: Estoy furiosa y te quiero matar

Igual es mi culpa por esperar algo de ti

SIGNIFICADO: Todo es tu culpa

Ya no lo hiciste ya no importa

SIGNIFICADO: No te voy a perdonar NUNCA



SIGNIFICADO: A palabras necias dejar en visto

Tú igual no piensas en esas cosas

SIGNIFICADO: Tú no piensas.

Espero que te vaya bien en todo

SIGNIFICADO: Si estás bien primero que yo, te mato.

Ojalá nunca te arrepientas de esto

SIGNIFICADO: Me voy a encargar de que te arrepientas por el resto de tu vida.

Ya te dije todo lo que tenía que decir

SIGNIFICADO: A continuación te voy a explicar TODO lo que has hecho mal en la vida.

Es que a ti no se te ocurre que yo...

SIGNIFICADO: Eres la persona más egoísta que conozco

Contigo no se puede

SIGNIFICADO: Pero si te doy mucha cantaleta a lo mejor...

NOTAS SOBRE LA RABIA

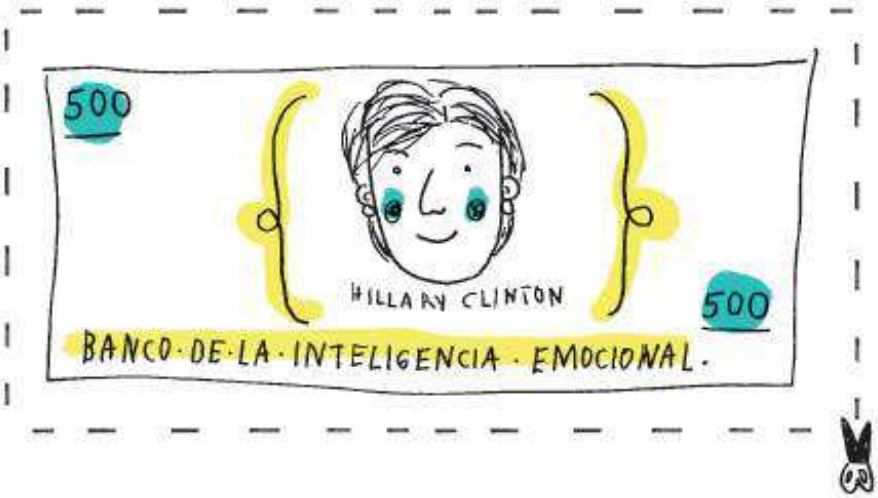
Amar es difícil, pero es más difícil pasarse SuperMario Bros y sin embargo todos lo hicimos en nuestra infancia/adolescencia. Algunos niveles de rabia en el proceso de sanar un corazón roto son justos y necesarios. La rabia es buena porque permite expulsar sentimientos reprimidos o insatisfacciones que no sabemos enunciar. Sin embargo hay una gran distancia entre hacer comentarios pasivo-agresivos y secuestrarle el perro a la persona que te rompió el corazón.

Usa uno de los billetes del Banco de la Inteligencia Emocional para premiarte cada vez que te abstengas de hacer algo lleno de rabia, cuando sientas ganas de vengarte o tengas pensamientos de odio puro.

(VER BILLETES EN LA SIGUIENTE PÁGINA ⟶)

100
RU PAUL
100
·BANCO·DE·LA·INTELIGENCIA·EMOCIONAL·

300
IAN McKELLEN
300
·BANCO·DE·LA·INTELIGENCIA·EMOCIONAL·


500
HILLARY CLINTON
500
BANCO·DE·LA·INTELIGENCIA·EMOCIONAL·

ESTE SENTIMIENTO
ES MÁS GRANDE
QUE YO

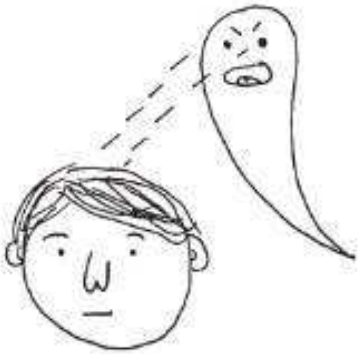
GUÍA PARA HACER RETIROS EN EL BANCO DE LA INTELIGENCIA EMOCIONAL

- [ ] Dejaste de leer sus tuits
- [ ] Ya no pasas por su casa
- [ ] ~~No~~ Ya no eres la Shakira de Pies Descalzos, ahora eres la Shakira de Sale el Sol
- [ ] No le pides a tus amigos que te muestren sus fotos en Instagram.
- [ ] Decides no ir a lugares dónde estará tu ex

- [ ] Ya no te culpas
- [ ] Ya no la / lo culpas
- [ ] Te abstienes de dejarle un buzón de mensaje de odio
- [ ] Te abstienes de llamar a su mamá / su jefe y contarle sus secretos más oscuros
- [ ] Evitas likearle fotos o tuits de hace más de dos años.

TODA ESCOBA NUEVA
SIEMPRE BARRE BIEN
(LUEGO VAS A VER DESGASTADAS
LAS CERDAS)

POR QUÉ NO ES BUENA DE TU EX Y DESDE ADE



MAL KARMA.

TIENES QUE VERLO CON OTRA GENTE.

PORQUE EL DIABLO ES PUERCO

IDEA HACERTE AMIGA DE NTRO DAÑARLE LA VIDA

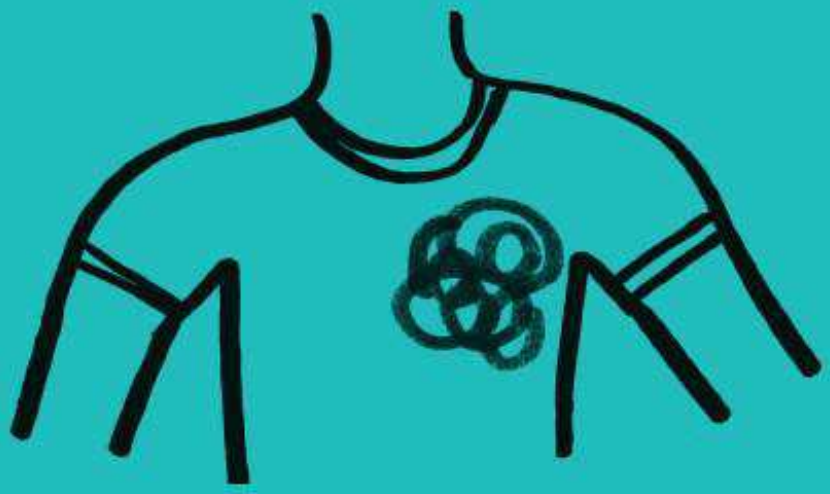
SI LE PRESTAS PLATA
NO TE LA DEVUELVE*
* APLICA TAMBIÉN PARA
ROPA.

PORQUE QUE NECESIDAD
COMO DICE JUAN GABRIEL.

CAPÍTULO CUATRO

DEPRESIÓN

Síndrome caracterizado por una tristeza profunda y por la inhibición de las funciones psíquicas, a veces con trastornos neuro-vegetativos (lo que sea que eso signifique).



No me di cuenta, me dijo, ahora que lo dices lo puedo ver pero no me di cuenta.

¿Cómo pudo ser? Las señales estaban todas ahí, invadían el aire, había que empujarlas con las manos para poder atravesar el lugar. Había que moverlas para llegar de la sala al cuarto y del cuarto a la cocina y, para el momento en el que a uno se le antojara regresar a cualquier espacio de esta diminuta casa ya se habían agolpado de nuevo y crecían más rápido y con mayor violencia que la maleza insaciable en las selvas apretadas y olvidadas de la Guayana o de cualquier otro país invisible. El aire era pesado. Cuando dormía, si podía, sentía una opresión en el pecho. Es el asma, pensaba yo. Es la ansiedad. Es el trabajo. Es que han pasado muchos días sin que escriba nada que valga la pena y cuando eso me pasa comienzo a sentirme medio muerta por dentro.

Ahora recuerdo ese miércoles a la perfección. Las sábanas encima de la cama, el collar de la mamá de A colgado sobre su cuello y la cuchara que había usado para mezclar el café tirada sobre el piso. Se le resbaló de las manos y la dejó ahí.

Fueron nuestras invisibilidades las que nos trajeron a ese lugar, las pequeñas muertes, la sucesión de pequeñas muertes, las cosas que no dijimos, las cosas que no supimos decir, los sentimientos que estaban ahí pero no supimos conjurar.

No fue una suma de cosas, fue el espacio entre esas cosas.

No fueron las cosas que perdimos, fue no saber que las estábamos perdiendo.

CÓMO SABER SI ESTÁ DEPRIMIDO

Uno sabe que está deprimido cuando tiene sueño todo el día; cuando llora en la mitad del día sin razón aparente; cuando no sabe si lo que tiene es tristeza o náuseas o las dos; cuando tiene náuseas todo el día; cuando se da cuenta que el auto engaño ya no funciona, que la melancolía no va a desaparecer mañana, que la esperanza no era esperanza sino negación.

Uno sabe que está deprimido cuando

(TERMINE USTED ESTE TEXTO. SERÁ ALGO ESCRITO A DOS MANOS. UN PEQUEÑO TRATADO SOBRE LA DEPRESIÓN.)

DEPRESIÓN = MEDIDAS DESESPERADAS

Esta es la etapa del duelo en la que uno está tan mal que acepta cualquier tipo de ayuda/intervención con tal de sentirse un poco menos miserable. A continuación una lista de medidas desesperadas que debe evitar a toda costa:

1. MEDIDAS DESESPERADAS (NO TAN DESESPERADAS).

- Ir a misa con la mamá/tía/abuela.
- Hacerme caso cuando le digo que lo

mejor que puede hacer en este momento es tomar gotas de RESCATE, que en realidad son "esencias florales" con MUCHO brandy (sea lo que sean son milagrosas).

- Ir al psicólogo/psiquiatra (esto en realidad no es desesperado sino sensato, igual que tomar Rescate).

- Ir donde una vidente / tarotista / quiromante.

- Salir en las citas a ciegas que le organizan sus amigos.

- Llamar a su ex novia/o e invitarlo a almorzar "casual".

- Intentar ser amigo de su ex.

- Leer libros de autoayuda.

2. MEDIDAS DESESPERADAS (REALMENTE DESESPERADAS)

- Tomar yagé.
- Creer que un clavo saca a otro clavo.
- Intentar hacerse mejor amigo/a de los mejores amigos de su ex.
- Hacerse un exorcismo.
- Incurrir en brujería o prácticas afines.
- Tener sexo con desconocidos.
- Fingir su propio secuestro.

- MÁS MEDIDAS DESESPERADAS AQUÍ:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

POCION DE
AMOR No. 5

SEÑALES DE QUE SU DUELO ES NORMAL VS. SEÑALES DE QUE SU DUELO ES ANORMAL

· NORMAL ·

ESTAR COMO HEIDI KLUM CUANDO SE SEPARÓ DE SEAL

SENTIRSE CANSADO E INCAPAZ DE CONCENTRARSE

♫ NO HAY NADA MÁS DIFÍCIL QUE VIVIR SIN TI SUFRIENDO EN LA ESPERA DE VERTE LLEGAR EL FRÍO DE MI CUERPO PREGUNTA POR TI ♫

AHONDAR EN LA TRISTEZA ESCUCHANDO LAS CANCIONES MÁS TRISTES DEL MUNDO

RECORDARLA/O POR LITERALMENTE TODO.

EXTRAÑAR TANTO QUE DUELE EN EL CUERPO

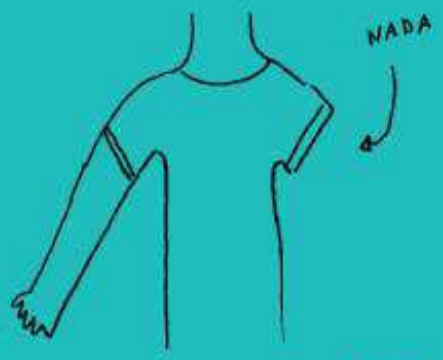
LLORAR SENTADO EN LA DUCHA

SENTIR QUE PERDIÓ UN BRAZO

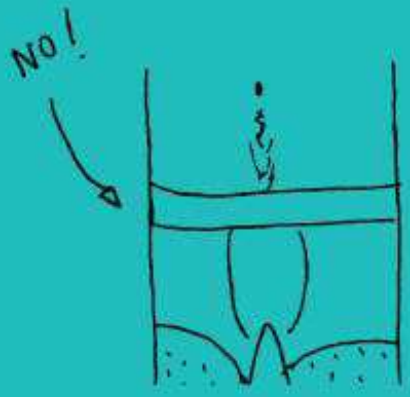
TENER DOLOR DE CABEZA

• ANORMAL •

ESTAR COMO LA REINA VICTORIA CUANDO FALLECIÓ EL PRÍNCIPE ALBERTO



NO SENTIR EL BRAZO (PUEDE TENER UN INFARTO DE MENTIRITAS O UNO DE VERDAD)



RECORDARLO/A PORQUE LLEVAS PUESTOS LOS CALZONES/ CALZONCILLOS QUE DEJÓ EN TU CASA

SENTIR QUE LA VIDA NO TIENE SENTIDO SIN ESA PERSONA

NO LLORAR

AHONDAR EN LA TRISTEZA PONIÉNDOTE EN SITUACIONES INNECESARIAS

TENER ATAQUES DE PÁNICO (¡HORA DE IR AL MÉDICO!)

PENSAMIENTO MÁGICO

Es usual acudir al pensamiento mágico para encontrar confort cuando se está deprimido. y por pensamiento mágico quiero decir hacer razonamios del tipo: "si el ventilador gira dos veces significa que me está pensando".

ESCRIBA AQUÍ SUS PENSAMIENTOS MÁGICOS:

_____

_____

_____

_____

DIBUJE OTROS CUANTOS ACÁ:

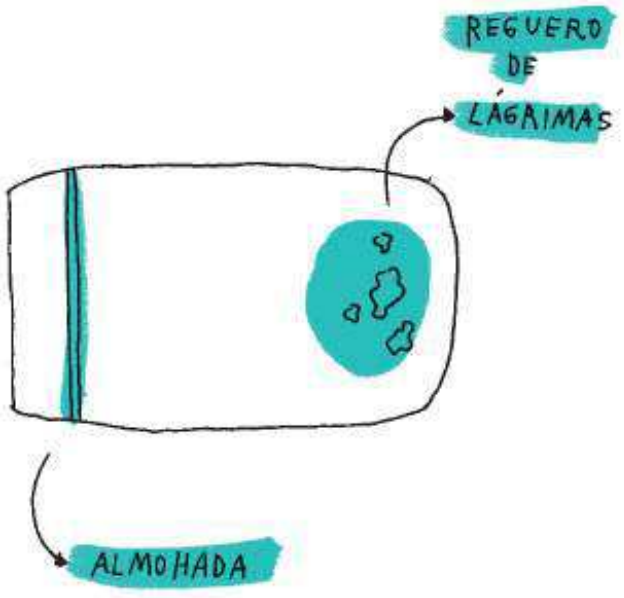
VUELVA A ESTAS PÁGINAS EN TRES MESES Y RÍASE DE USTED MISMO COMO TERAPIA DE SANACIÓN.

No existe mejor terapia que cantar canciones tristes cuando estamos deprimidos. ¿Quién tiene ganas de tararear canciones de Calvin Harris, Daddy Yan Kee o _____ (inserte aquí artista que se dedique a hacer música feliz) mientras está triste? NADIE.

La razón por la cual buscamos música melancólica mientras estamos afligidos, NO es porque en el fondo todos somos un poco masoquistas, es porque queremos reconocer ~~nuestros~~ nuestro dolor en las palabras de otro. Al identificarnos con la letra de una canción somos capaces de entender mejor nuestros sentimientos y así logramos trascenderlos.

Oír música triste en momentos como este nos ayuda a habitar nuestras emociones, a revivir momentos (la música es una máquina para viajar en el tiempo), a distraernos.

A continuación una lista de canciones (de todos los géneros) que tienen el poder de hacerlo llorar (más de lo que ya ha llorado).



PLAYLIST PARA LLORAR EN LA DUCHA

INSTRUCCIONES:

Tener esta lista de canciones a la mano en caso de una emergencia de sentimientos contenidos. También puede ser útil cuando tenga un amigo/familiar con el corazón roto y usted no sepa qué decir. En ese caso simplemente entréguele esta lista y regálele unas "gafas para llorar", es decir unas gafas grandes de lente ultra oscuro que le permitan llorar en la mitad del día sin que CASI nadie se entere.

- [ ] No te cuesta nada - Javiera Mena
- [ ] Rompecabezas - Aterciopelados
- [ ] Hasta la raíz - Natalia Lafourcade
- [ ] Lo que más - Shakira
- [ ] Without You - Tobias Jesso Jr.
- [ ] Breathe me - SIA
- [ ] No Ordinary Morning - Chicane
- [ ] Stay with me - Sam Smith
- [ ] King of Sorrow - Sade
- [ ] Nothing Compares 2U - Sinéad O'Connor
- [ ] Glory Box - Portishead
- [ ] Exit Music - Radio head
- [ ] Love Is A Losing Game - Amy Winehouse
- [ ] Wildest Moments - Jessie Ware
- [ ] The Greatest - Cat Power

- [ ] Honey Honey - Feist
- [ ] Ausencia - Héctor Lavoe
- [ ] Guaguanco del adiós - Roberto Roena
- [ ] Te busco - Celia Cruz
- [ ] Casi te envidio - Andy Montañez
- [ ] Back to black - Amy Winehouse
- [ ] Hasta que te conocí - Juan Gabriel
- [ ] Walk away - Ben Harper
- [ ] Don't Speak - No Doubt
- [ ] Ain't no sunshine - Bill Withers
- [ ] Hurt - Johnny Cash
- [ ] Someone like you - Adele
- [ ] Sabré olvidar - Joe Arroyo
- [ ] Nada personal - Juan Pablo Vega
- [ ] Siempre me quedará - Bebe

SU PLAYLIST PERSONAL

En caso que considere que mi gusto musical apesta o en caso que quiera agregar más canciones para llorar.

- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____
- [ ] _____

RITUALES DE SANACIÓN

No más llorar, es hora de sanar.

RITUAL No 1.

Imprima en un papel pequeño el mantra "Pronto llegará el día de mi suerte" de Héctor Lavoe, plastifíquelo y guárdelo en su billetera. Este ritual es una promesa de que todo va a estar bien.

→ Si no quiere imprimir nada puede hacer uso libre de la página siguiente.

PRONTO LLEGARÁ
EL DÍA DE MI
SUERTE
— HÉCTOR LAVOE

— FRENTE —

TIQUETE PARA
SALIR DE LA
DEPRESIÓN

— REVERSO —

RITUAL No2.

Escriba en un papel todas las cosas que lo hacen sentir triste; las cosas que quiere cambiar; las palabras que le gustaría decir pero por algún motivo no puede. Después queme el papel hasta que solo queden cenizas. Luego eche estas cenizas en un brevaje y déselo a la persona que lo tiene mal junto con pedazos de pelo y tierra del jardín. Mentiras.*

* solo queme el papel. Quemar los malos sentimientos es deshacerse de ellos, transformarlos, convertirlos en algo majestuoso

Si usted consideró lo del brevaje: está muy mal, es probable que sea hora de buscar ayuda profesional.

RITUAL No. 3

Por unos minutos piense en todos esos monológos negativos o ideas pesimistas que se repiten en su cabeza. A la voz de esas ideas o monológos yo le llamo "La Loca". Esto no es un libro de Eckhart Tolle y no trataré de explicar a fondo que "La Loca" es realmente el ego o el Falso Yo pero sí diré que tiene que creerme cuando le digo que esa voz NO es usted y que entre menos se crea lo que dice (sin juzgar, solo observe esos malos pensamientos y ya) más feliz será.

Este ritual consiste en dibujar su loca y las cosas que le dice y así quitarle poder.

MI NOMBRE ES

(AQUÍ VA SU NOMBRE, OBVIAMENTE)

Y ESTA ES MI LOCA

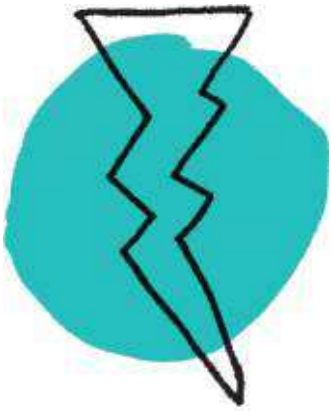
RITUAL No. 4

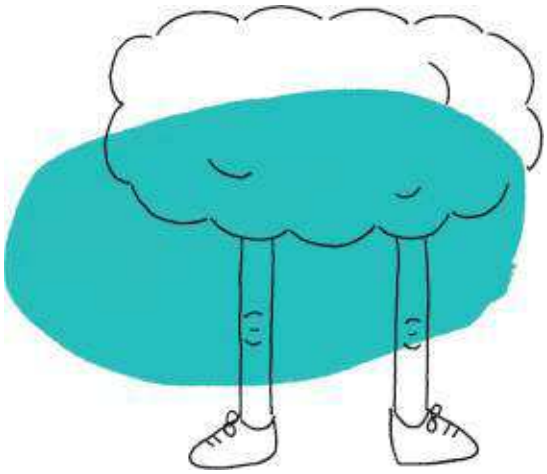
Entréguese a sus placeres culposos (como ver realities gringos, ver tutoriales de maquillaje en YouTube por más de diez minutos, comer una hamburguesa con triple adición de tocineta o practicar coreografías de videos de Backstreet Boys o One Direction). Este es un ritual de gratificación instantánea.

RITUAL No. 5

Lea La Historia del amor de Nicole Krauss. All The Places You'll Go de Dr. Seuss. Nombres y Animales de Rita Indiana. The Year of Magical Thinking de Joan Didion Así es como la pierdes de Junot Díaz. Antes que anochezca de Reinaldo Arenas. Canto Villano de Blanca Varela. La pasion según G. H de Clarice Lispector. Yes Please de Amy Poehler.

NO IMPORTA TU
AUSENCIA.
TE SIGO
ESPERANDO





CAPÍTULO CINCO

ESTÁ BIEN ESTAR MAL

Encontrar bienestar y contento en la vida sin importar cuán adversas sean las circunstancias.

OUCH!
OUCH!

Yo asumía que el tobillo era aquel hueso/articulación protuberante de forma casi circular que se instala justo donde termina la pierna y comienza el pie, donde se conecta la tibia y el peroné con el hueso navicular. Sé qué es el hueso navicular y sé que el tobillo es mucho más que una protuberancia porque el hermano de Juliana se lo pulverizó. Cuando miró las radiografías después de la cirugía inicial le preguntó al médico: ¿qué va aquí en este hueco? y el médico le dijo que en ese hueco iba el tobillo que su hermano ya no tenía.

El tobillo es una articulación que está compuesta por tres huesos: el peroné, la tibia y el astrágalo, los cuales se abrazan de manera tal que permiten el movimiento, con la ayuda de tendones, músculos y ligamentos.

En la biomecánica del complejo tibioperoneo, al momento de un movimiento específico, como por ejemplo, empujar la planta del pie hacia abajo para caminar en puntas por la casa sin hacer ruido o para escapar de la inclemencia del piso frío en Bogotá a las tres de la mañana cuando me levanto entre sueños a orinar, suceden una serie de pequeños movimientos opuestos y simultáneos que permiten que yo, o quien sea, logre caminar con sigilo. Hay una contracción del músculo tibial posterior, rotación interna del maléolo lateral, verticalización de las fibras ligamentosas y así.

Sé todo esto no solamente por el tobillo desvanecido del hermano de Juliana. Lo sé porque el accidente que causó tal desvanecimiento sucedió dos días después de la muerte de mi mamma, así, sin tilde (tengo o tenía dos mamás, una con tílde –mi mamá-mamá–, otra sin tilde y con dos emes –mi mamá-tía-objeto-de-toda-mi-admiración-ycariño, el lugar que yo soy, la razón por la que escribo–).

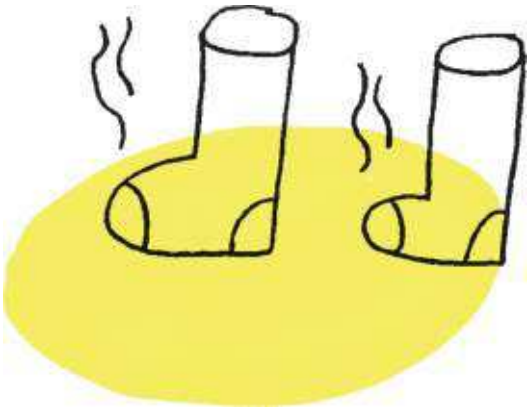
Como el cuerpo me duele cuando trato de hacerme la idea de que jamás podré volver a tocar sus manos decidí que era más fácil pensar en el tobillo de un extraño.

Juliana dice que desde que supo la gravedad del accidente siente un dolor en la pierna y en el pie, un dolor fantasma o un dolor transferido, un dolor que habla del vínculo que tiene con su hermano.

Yo también siento dolor y vacío. Yo también ando con sentimientos fantasma. Con la sensación de una extremidad que ya no tengo pero que sigue ahí.

Ambas estamos mal pero yo le digo a Juliana que está bien estar mal. Que el dolor de la pierna de su hermano o de la muerte de la mamma es como esa extremidad fantasma, algo que ya no tenemos pero que nunca dejaremos de sentir.

A VECES ES MEJOR
HACERNOS AMIGOS DE
NUESTRA TRISTEZA QUE
PELEAR CONTRA ELLA



PERSONAS QUE ENTENDIERON QUE CRISIS = GANANCIA

ADELE

6 GRAMMYS
ÉXITO MUNDIAL
UN NUEVO AMOR

SAM SMITH

IN THE LONELY HOUR
NACIÓ DE UN AMOR
NO CORRESPONDIDO.
ESTE ALBÚM LE DIO
ÉXITO INTERNACIONAL

TAYLOR SWIFT

RED VENDIÓ 1.2
MILLONES DE COPIA
EN UNA SEMANA.

SOPHIE
CALLE

CUIDESE MUCHO +
DOLOR EXQUISITO
HAN SIDO EXPUESTAS
EN MÁS DE 10 PAÍSES

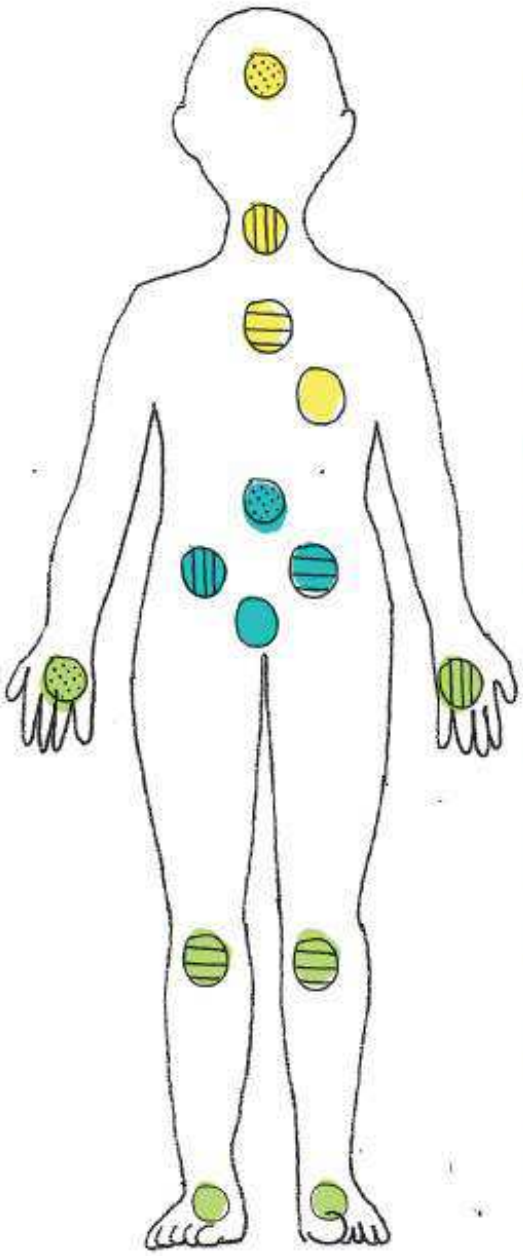
PIEDAD BONNETT

TRANSFORMÓ SU DOLOR
EN UNO DE LOS LIBROS
MÁS FUERTES Y HERMOSA
DE LA LITERATURA COLOMBI-
ANA

PEDRO SALINAS

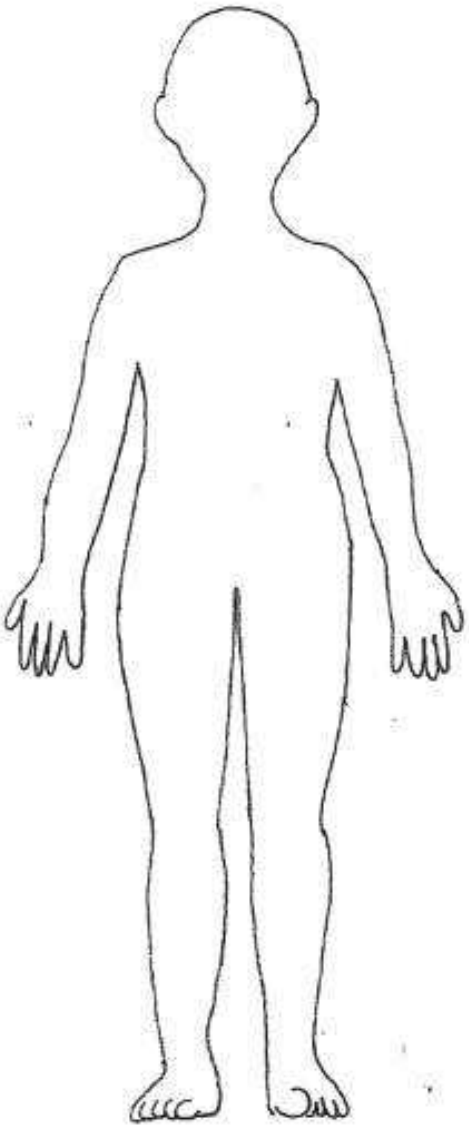
SE CONVIRTIÓ EN
EL POETA DEL AMOR
DE LA GENERACIÓN
DEL 27.

MAPA CRÓMATICO DEL DUELO EN MI CUERPO



- Rabia que revive a su antojo
- Felicidad
- Amor propio
- Dónde comienza la sanación
- Imposibilidad de parar de pensar en alguien
- Bóveda de los buenos recuerdos
- Lugar donde habita la tristeza
- Recaída (emocional o física)
- Máquina para viajar en el tiempo
- Nostalgia sexual
- Sentirse irremediablemente solo
- Resilencia

MAPA CRÓMATICO DEL DUELO EN SU CUERPO



- ◯ Rabia que revive a su antojo
- ◯ Felicidad
- ◯ Amor propio
- ◯ Dónde comienza la sanación
- ◯ Imposibilidad de parar de pensar en alguien
- ◯ Bóveda de los buenos recuerdos
- ◯ Lugar donde habita la tristeza
- ◯ Recaída (emocional o física)
- ◯ Máquina para viajar en el tiempo
- ◯ Nostalgia sexual
- ◯ Sentirse irremediablemente solo
- ◯ Resilencia

ESTÁ BIEN ESTAR MAL

Vivimos en una época que glorifica el bienestar y la felicidad (ver cualquier feed de Instagram). Sin embargo lo más importante es entender que ESTÁ BIEN ESTAR MAL. Si quiere sentarse a llorar dos meses mientras canta "Otro día más sin verte" de Jon Secada eso está bien. Si quiere dedicarse a tratar sus tristezas también. Todo vale. No hay afán ni manera correcta de hacer un duelo.

Sea como sea, tenga en cuenta las siguientes cosas para continuar su proceso de sanación:

- Estas cosas toman tiempo.
- Siempre escampa.
- Malas noticias: todo cambia.
- Buenas noticias: todo cambia.
- Todo podría ser peor (a menos que su vida sea como la de Édith Piaf, en ese caso no sé qué decir).
- Algún día se reirá de todo esto, lo prometo.

ESCRIBA AQUÍ PALABRAS DE ALIENTO PARA USTED MISMO

- ARRANQUE O FOTOCOPEE ESTA PÁGINA Y PÉGUELA EN LA PUERTA DE LA NEVERA.

LA ACEPTACIÓN ES UN SUPERPODER QUE USTED NO SABE QUE TIENE

Para activar este superpoder solo tiene que:

- Olvidarse de la negación.
- Dejar de resistirse a las cosas como realmente son.
- Vivir en el presente.
- Ser honesto consigo mismo.
- Poner el amor propio primero.
- Girarme 3.000 USD a la cuenta corriente No. 300947-2601. Mentiras. Mentiras, no es mentiras.

Una vez activado el superpoder de la aceptación usted podrá:

- Volar (lejos del autosabotaje y dolor).
- Tener perspectiva ante la situación, es decir, visión de rayos X.
- Inmunidad (ante las situaciones adversas).
- ser invisible (ante la gente que quiere hacerle daño).
- Tener memoria selectiva (capacidad de convertir los malos recuerdos en buenos).
- Entendimiento rizomático (capacidad de comprender que el proceso de duelo no es lineal ni obedece un orden fijo sino que ocurre en un patrón irregular - hay subidas, bajadas, espacios neutros - donde cualquier elemento puede incidir o afectar en cualquier otro).

OTROS SUPERPODERES

SUPERPODER DE ANTOJARME DE LO MÁS CARO EN UNA TIENDA

SUPERPODER DE DARLE CONSEJOS A OTROS PERO NO APLICARLOS PARA MÍ MISMA

SHAZAM

SUPERPODER DE SER SHAZAM HUMANA (FUNCIONA SOLO CON CANCIONES DE SADE Y/O BEYONCÉ)

SUPERPODER DE PINTARME SIEMPRE MAL LAS UÑAS

Haga acá una lista de su COLECCIÓN PERSONAL DE SUPERPODERES y úselos cuando se esté sintiendo mal.

SUPERPODER No. 1

SUPERPODER No. 2

SUPERPODER No. 3

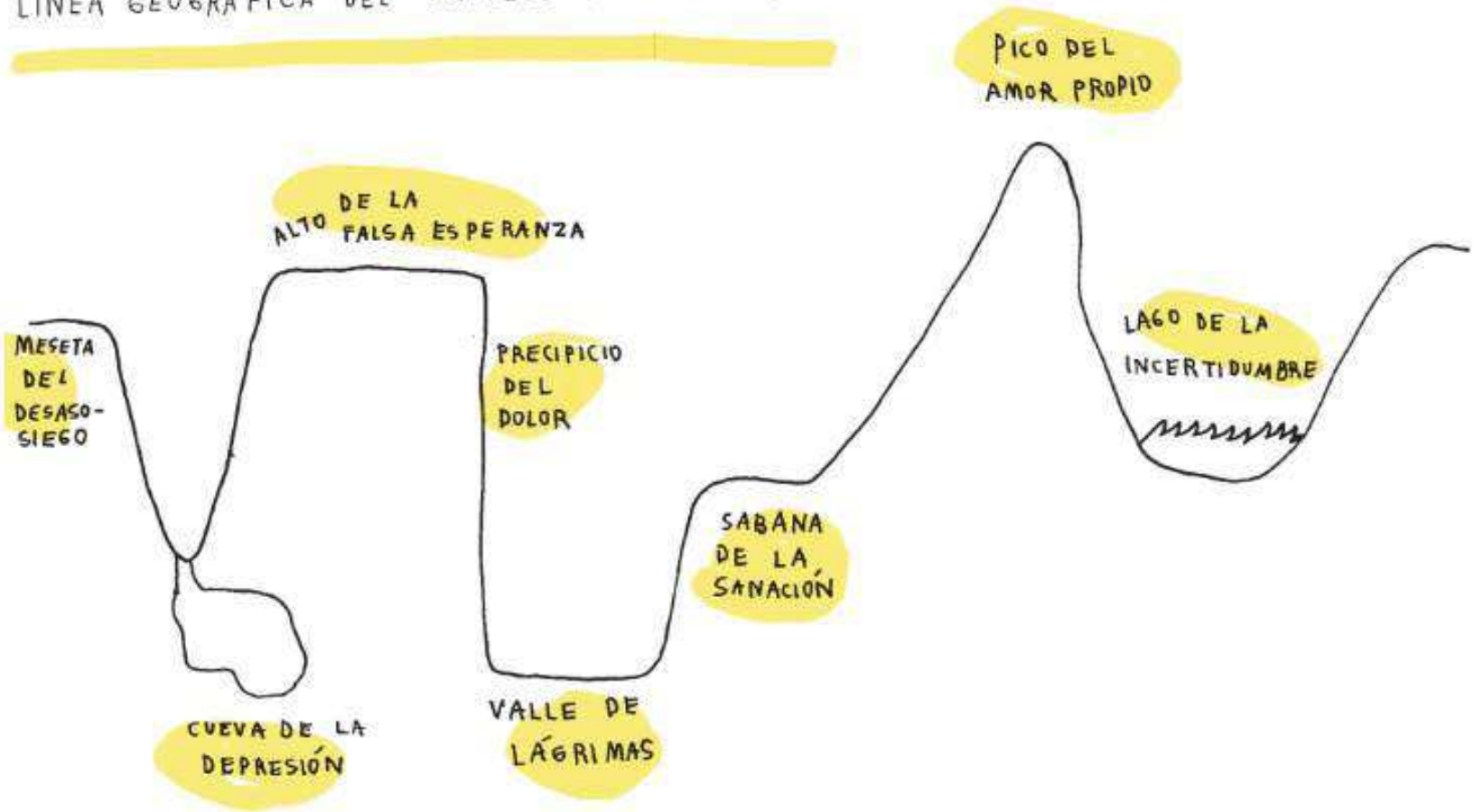
SUPERPODER No. 4

INSTRUCCIONES PARA USAR LA LÍNEA GEOGRÁFICA DEL PROCESO DE SANACIÓN

Dibújese a usted mismo en algún punto de la línea de acuerdo a su estado emocional. Escriba la fecha y una palabra que resuene con sus sentimientos. Use la línea como un diario visual de su proceso.

Voltee el libro para obtener mejores resultados →

LINEA GEOGRÁFICA DEL PROCESO DE SANACIÓN



CAPÍTULO SEIS

REINVENCIÓN DE UNO MISMO

Acción de morir en vida
y volver a nacer.
Autoregeneración emocional
positiva.

Todos estamos rotos. Todos. Sin excepción. Isabel tiene 28 años y no puede dormir sola nunca porque dice que oye voces. Yo le digo que no son voces sino que es ella misma, cosas que tiene que decirse pero no quiere oír. Isabel le tiene miedo a la soledad: a resbalarse una mañana en la ducha y quedarse ahí tirada mientras el agua no para de mojarla; a permanecer inmóvil, desnuda, entregada a la caída sin ningún asombro de dignidad; a que pasen días antes de que alguien comience a buscarla y si para ese entonces no ha muerto, el agua helada siga corriendo sobre ella. Isabel sabe que esa sería una totura más brutal, no tanto por la temperatura sino por ese eterno caer.

Yo le digo que a lo que le teme es al silencio, a las palabras no pronunciadas, a lo invisible, a lo ilegible, a lo intraducible. En el silencio no están escritos nuestros miedos. Están escritas las verdades que no queremos ver porque sentimos que no las merecemos, porque son verdades que nos hacen grandes y no queremos crecer, porque da susto aceptar que somos infinitos y que todo lo podemos.

B. tiene ataques de pánico cuando cruza las calles. Los ataques comenzaron como algo inocuo. Ahora son grandes. Tiene que pedirle a extraños que la ayuden a cruzar la Séptima. Tiene que tomar las manos sudorosas de esos extraños y estrecharlas con fuerza, cerrar los ojos y dejarse llevar. Repite todo va a estar bien, todo va a estar bien, todo va a estar bien, solamente para poder llegar de un lado al otro. No sabe por qué. Cuando mira los carros pasar por las avenidas solo piensa en morir aplastada por una de esas maquinas de demolición.

D. ya no sabe tener un orgasmo sin sentir una tristeza opresora inmediatamente después, un vacío que la hace sentir deshabitada. Nadie sabe esto Es un dolor que se traga y que esconde detrás de silencios o besos u olvidos, o los tres.

Yo también estoy rota. Pienso mucho antes de dormir. Habito por largas temporadas espacios liminales. Tengo muchos más miedos de los que estoy dispuesta a admitir. Me duelen las rodillas, los pies, la espalda. Sobre todo me duele la espalda.

Todos estamos llenos de fronteras. Todos andamos por ahí con nuestras heridas a la derecha, nuestras alegrías a la izquierda. Pero nuestras fracturas siempre sanan. Es quebrarnos lo que nos permite volver a armarnos a nuestro antojo. Son nuestras continuas muertes las que nos permiten reinventarnos. Sacudirnos los miedos o los dolores que tenemos pegados al cuerpo y volver a nacer.

CRECEN COSAS DE
NUESTRAS HERIDAS
CUANDO SANAN

SOMETIMES
I RUN SOMETIMES
I HIDE

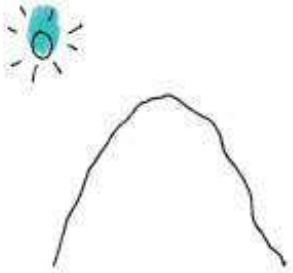
TODO CAMBIA

Un día se despertará cantando canciones felices y las bailará en pijama. Sentirá ganas de ser otra persona. Se cansará de estar metido en la cama. Tendrá ganas de escribir o dibujar o hacer lo que sea que usted haga. Ese es el día que comenzará la reinvención de usted mismo, la oportunidad de ser quien quiera ser.

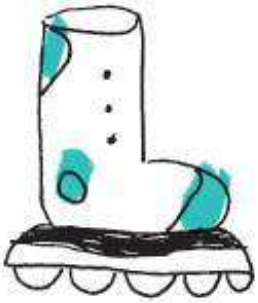
A continuación una lista de actividades, ideas, y ejercicios para mantener esa renovada sensación de que la vida ya no es una ~~mierda~~ miseria.

NÚMERO UNO

ACTIVIDADES FÍSICAS

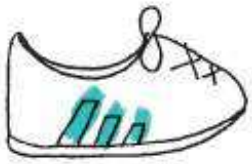


AMANECER SUBIENDO LA MONTAÑA



RESCATAR LOS PATINES QUE TIENE EN EL CLOSET DESDE QUE TENÍA 12 AÑOS

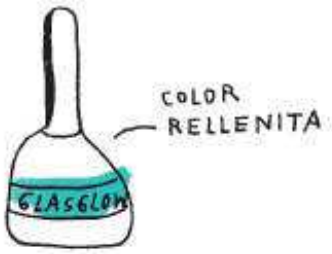
SUBIR ESCALERAS



CORRER

NÚMERO DOS

NUEVOS PANORAMAS PROFESIONALES



SER ESMALTOLOGA/O PROFESIONAL (PERSONA QUE ESTUDIA Y NOMBRA LOS ESMALTES DE UÑAS)

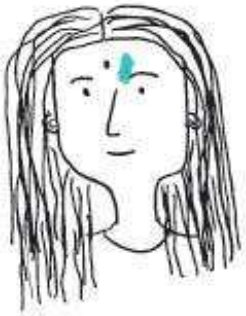
SER BOXEADOR DE SOMBRAS/FANTASMAS

PASEADOR/A DE GATOS

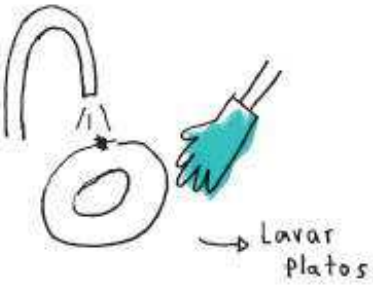
CONVERTIRSE EN CAZADOR DE TORMENTAS

NÚMERO TRES

PRÁCTICAS ESPIRITUALES



HACER YOGA



MEDITAR

ENTONACIÓN PARA EL BUDA QUE HAY EN TI

Nam - myoho - renge - Kyo
nam - myoho - renge - kyo
nam - myoho - renge - kyo
nam - myoho - renge Kyo

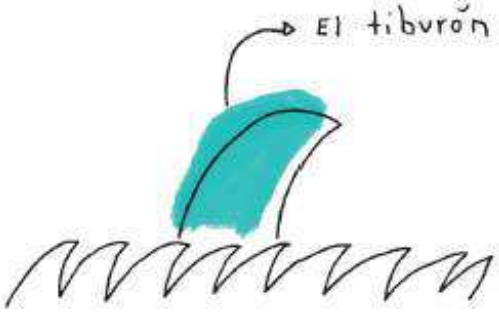
CANTAR MANTRAS

PRENDER VELAS

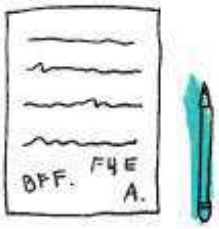
NÚMERO CUATRO

ACTIVIDADES LÚDICAS

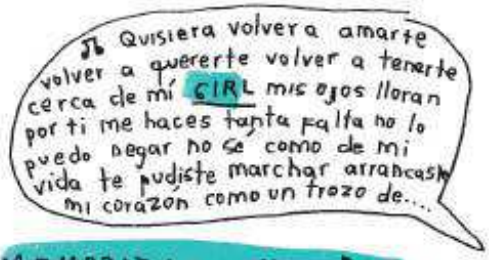
CANTAR MICHAEL JACKSON EN LA SALA



BAILAR MERENGUE PARA QUEMAR CALORÍAS



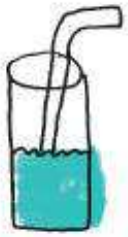
ESCRIBIRLE A SUS MEJORES AMIGOS CARTAS A MANO



MEMORIZAR UN RAP

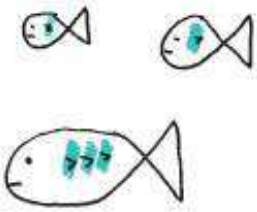
NÚMERO CINCO

NUEVAS PRÁCTICAS ALIMENTICIAS



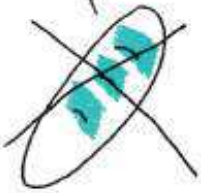
JUICING

SUPER ALIMENTOS



PESCETARIANISMO O VEGETARIANISMO DE LOS OCHENTA (es decir, ser vegetariano y comer pescado)

GLUTEN FREE



El gluten es el Pablo Escobar de la nueva generación. Nadie lo ve pero todos le tienen miedo.

NÚMERO SEIS

CONVERTIR LA EXPERIENCIA EN UNA CREACIÓN ARTÍSTICA / CREATIVA (COMO ESTE LIBRO)

LLENE ESTE ESPACIO CON IDEAS / ESCRITOS / DIBUJOS / GUIONES QUE DESPUÉS PODRÁN CONVERTIRSE EN PROYECTOS

CAPÍTULO SIETE

LLORANDO SE FUE

Biografia apócrifa de João Pedro de Almeida Santos Abreu, compositor de la "Lambada"

EL FUTURO DE
JOÃO

Todo comenzó con un viento atrapado entre el pecho y la espalda. “Algo va a salir mal”, pensó Rita de Almeida Santos Abreu, mientras lavaba los calzones en la ducha. El lugar: una casa pobre al norte de Salvador Bahía, Brasil, donde Rita vivía con su tío sordo de un oído. El año: 1968.

Cosas importantes que pasaron en 1968:
–Earl Ray mató a Martin Luther King
–Yoko Ono le escribió una carta de amor a John Lennon, (no se conocían, esta carta se perdió para siempre en el mar de cartas muertas del U.S. Postal Service).
–El dictador Artur da Costa e Silva decreta la Quinta Acta Institucional y convierte a Brasil en un país invivible.

El color del cielo de ese día: azul claro. El color de los calzones que lavaba Rita: rosados. Lo que había pasado una semana antes: la última noche de Rita con Abel, su novio desde hacía siete meses.

Abel tenía 21 años y Rita tenía 15. A Abel le gustaba jugar fútbol, tomar cerveza con hielo, estar dentro de Rita, holgazanear. A Rita le gustaba bailar, quería ser una gran actriz y pensaba que sus sueños funcionaban como un superpoder que la llevaría hasta donde ella quisiera, tan lejos como le provocara, más allá de las islas Bálticas, más allá de Japón, más allá del cielo azul o a veces púrpura de Salvador de Bahía.

Rita estaba enamorada de Abel pero sabía que Abel no le hacía bien y que si seguía con él iba a terminar viviendo con su tío sordo en un cuarto y con Abel y sus cervezas con hielo en el otro, mientras ella trabajaba todo el día en un hospital o en un aeropuerto o en un club campestre, trabajo que la haría llegar siempre tarde a casa hasta olvidarse de sus sueños. Al lado de él jamás sería una gran actriz, aunque sí la estrella/tesorera del grupo de teatro local que después de su muerte llevaría su nombre –lo que no estaba mal, pero no era lo que ella quería–. Rita sabía todas estas cosas con la misma certeza con la que sabía que su nombre era Rita, que el agua del río sana, que el color del pasto no siempre es verde. Así que decidió hacer el amor esa última noche con Abel y despedirse de él sin despedirse.

Hizo el amor primero despacio y después fuerte, con el corazón en la piel, con las ganas en las manos, con el mismo deseo que había sentido –y seguiría sintiendo– por él desde la primera vez que lo vio cerca a la playa, cuando Abel abrazó su cintura y le dijo No te vayas, quédate conmigo.

Ocho meses y tres semanas después de aquel día en el que lavaba sus calzones rosados en la ducha, nació Joao Pedro de Almeida Santos Abreu, su viento entre el pecho y la espalda.

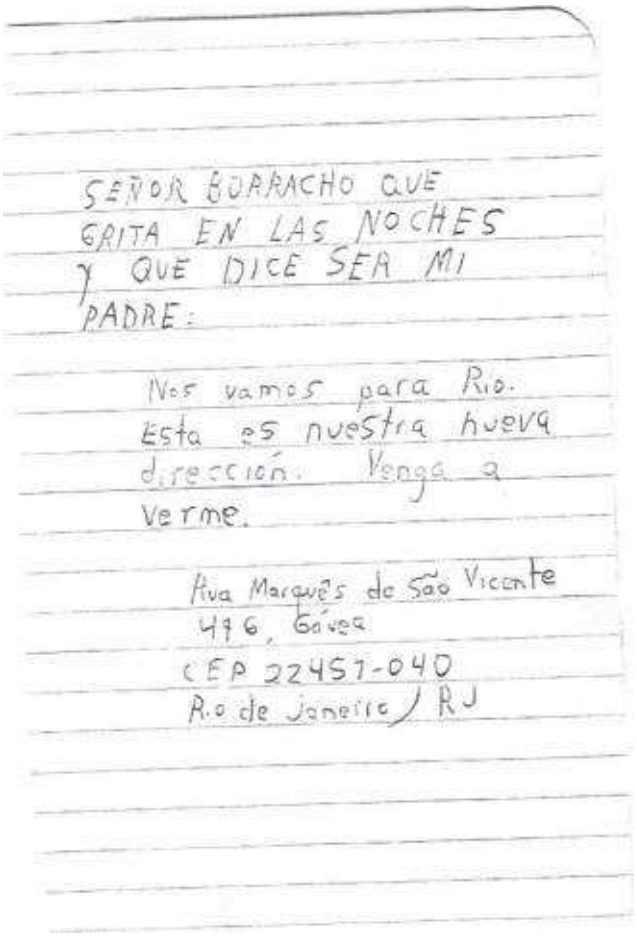
Joao obtuvo el mismo nombre que su tío abuelo sordo, la misma mala suerte en el amor que Rita y el mismo gusto por la cerveza con hielo que Abel, aunque jamás lo conoció. Ella se negó a contarle a Abel de la existencia de Joao y a Joao de la existencia de Abel. Sin embargo, cuando el pequeño tenía cinco años, el hombre se enteró de que tenía un hijo y pasó muchas noches frente a la casa de ella, borracho, gritando: “Yo soy tu papá. ¡ESTE SEÑOR DE ACÁ AFUERA ES TU PADRE!”

Cuando Joao le preguntó a su mamá si lo que decía el borracho era cierto, Rita se limitó a responder:

“Cada quien cree en lo que quiere creer”.

Después de esa pregunta Rita supo que tenía que irse de ahí.

El día en que el tío abuelo murió, Rita empacó sus cosas, tomó de la mano a su hijo y se fue para Río a convertirse por fin en la actriz que siempre había soñado ser. Antes de montarse al taxi, Joao pegó en la puerta de la casa un papel que decía:


SEÑOR BORRACHO QUE
GRITA EN LAS NOCHES
Y QUE DICE SER MI
PADRE:

Nos vamos para Rio.
Esta es nuestra nueva
dirección. Venga a
verme.

Rua Marquês de São Vicente
496, Gávea
CEP 22451-040
Rio de Janeiro / RJ

El día de su cumpleaños numero veintiuno Joao salió de su casa, listo para presentar en la universidad una de las teorías científicoemocionales en las que invertía todas las horas muertas, todas las noches frías de junio al lado de su madre mientras ella repasaba libretos en voz alta.

RIO, 21 AÑOS DESPUÉS

Joao había crecido solo, prácticamente sin amigos y, como era de esperarse, nunca se había enamorado.

Entre rodajes de telenovela (que hacían que Rita no estuviera jamás en casa y regresara a horas siempre inusuales como la 1:45 de la mañana o las 2:02 de la tarde), su madre a veces recordaba que tenía un hijo y le gritaba: “Deja de leer y ve y consigue una novia”. Acto seguido era como si volviera a olvidar la existencia de Joao y comenzaba a recitar monólogos extensos en los que despotricaba con fervor de la televisión brasileña, de los jefes de producción, del mal aliento de la protagonista, de la comida de los sets de grabación y sus efectos en la caída del pelo, de los libretistas y sus sueños frustrados. Rita no quería ser solamente la actriz secundaria de la telenovela de las siete de la noche. Rita quería triunfar en Hollywood, ganarse un Oscar, tener una mansión con dos leones dorados a la entrada. Su motivación era la insatisfacción, y la insatisfacción crónica, como todos sabemos, es un virus mortal.

El sueño de Joao era ser el Carl Sagan de las teorías afectivas y estaba convencido que lo que presentaría ese día en clase iba a revolucionar el mundo y le daría fama mundial. Pero nunca pasó.

En el camino a la universidad, sentado en la segunda fila de adelante hacia atrás del bus, Joao conoció a Aurora.

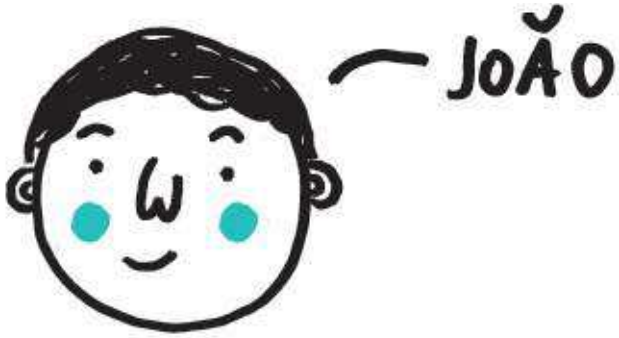
Aurora tenía 19 años, le gustaba comer crema de dientes a escondidas y quería ser doctora. Podría decir que lo que pasó cuando se vieron fue amor a primera vista, pero eso, además de ser un lugar común horroroso, constituiría contar solamente la mitad de la verdad. Lo que pasó fue esto:

Joao vio a Aurora y se enamoró de ella. Lo supo porque prefirió quedarse hablando del clima o de la situación política hasta el final de la ruta del bus, cuando el conductor los hizo bajarse en la mitad de la nada. Por eso nunca llegó a presentar su revolucionaria teoría afectiva, decisión de la cual se arrepentiría para siempre.

Aurora vio a Joao y pensó que podría enamorarse de él. Aún más: que quería intentarlo.

Lo que pasó de ahí en adelante es La historia de amor y desamor de Joao Pedro de Almeida Santos Abreu, lo mejor y lo peor que le ha pasado en la vida.

Después de esa tarde Joao y Aurora se vieron todas las mañanas para desayunar juntos y todas las noches para leer. Él: libros de física cuántica y Freud. Ella: *el Manual de anatomía de Grey*. Joao al principio no sabía que estaba enamorado porque la primera vez se ama siempre desde la sospecha, sin embargo hubo un momento en el que todo fue claro y rotundo. Eso, ahí, era estar enamorado. Las manos de Aurora sobre sus piernas en el bus, la manera como se le pegaba al cuerpo la camiseta blanca que le había regalado sus mamá cuando caminaban cerca a la playa, los secretos que le contaba al oído, los pedazos de crema de diente que le pasaba a través de besos y que el recibía como cuando se reciben dulces de lengua a lengua.



LA HISTORIA DE AMOR Y DESAMOR DE JOÃO PEDRO DE ALMEIDA SANTOS ABREU

Aurora siempre pensó que podía enamorarse de Joao pero nunca lo logró porque por más que uno quiera, el amor no funciona como un virus. El amor es intransferible, unipersonal. Dos personas nunca pueden sentir el mismo amor aunque se gasten una vida entera intentándolo.

Joao sabía esto y sabía desde el comienzo que las cosas iban a terminar muy mal, pero eso no le impidió olvidarse de todo y hacer de Aurora su mundo. Aurora, cansada de no sentir nada comenzó a follar con muchos de sus amigos y otro montón de desconocidos con tal de sentirse viva. Joao se enteró pero no fue capaz de dejar a Aurora. Aurora pensó que el dolor de Joao iba a acercarlo más a él pero esto, tristemente, tampoco funcionó.

Un día, en el cumpleaños de su único amigo, Joao se encontró a Aurora de rodillas, haciéndole una felación a Luis, el cumpleañero, en una esquina oscura cerca al quiosco de la piscina. Regresó a su casa y duró sentado en el borde de la cama una hora, dos horas, cinco horas. Se quedó inmóvil. Solo podía repasar en su cabeza la imagen de ellos dos besándose frente a él, ellos en medio de un fulgor de gemidos sutiles, él en absoluto silencio. La sensación de que su vida se desvanecía, el temblor en las rodillas, el dolor sordo, las nauseas, el vértigo. No sabía cuántas horas habían pasado desde que los vio juntos. Tal vez ocho. Tal vez menos. Cuando llegó a su casa Rita le preguntó que qué sentía y él le respondió que nada.

No era verdad.

Querida Aviva:

Ya me duele. Me duele mucho. Me duele en el estómago y en los brazos y en el pecho y en los labios. Me hemblan las manos todo el tiempo. Me tiembla todo. No me puedo quedar dormido. Lloro desconsoladamente. Quiero ser comedido. Quiero llorar con compostura pero no puedo. Solo logro enunciar gritos y lamentos desgarrados que nacen de un lugar que no conocía hasta hoy, hasta ayer. Nace mi llanto de un dolor tan profundo, tan abismal, tan intenso, tan implacable que es inombrable, ~~indecible~~ indecible. Ni siquiera los peores adjetivos del mundo pudieran medio acercársele a lo ~~que~~ que siento. Ni siquiera palabras como: horripilante, enloquecedor, terrible, terrorífico, horrendo.

João

Joao escribió esa carta pero nunca la entregó. No lograba encarnar o transmitir de manera veraz sus sentimientos. Lloró tanto que pensó que iba a morir y después de muchos meses de no dormir ni de comer, de pensar que el mundo no tenía sentido, recordó sus olvidadas teorías afectivas y el poder de la neurolingüística y su parecido a la brujería.

El dolor que sentía era tan grande que ya no sentía otra cosa. Pensaba que solo quería salir de ese estado de shock para que él y su cuerpo entero se dieran cuenta de que lo que había visto era cierto y así comenzar a sentir. Entre más rápido comience el dolor, más rápido se irá, pensó.

Se sentó a escribir y a escribir y a escribir. Después de dos meses el resultado fue una canción que hacía las veces de programación neurolingüística remota, un conjuro que tenía el poder de hacer llorar a Aurora con solo oírla, sin importar dónde estuviera ni cómo se estuviera sintiendo.

“Chorando se foi”, conocida como la “Lambada”, una canción/aparato de manipulación psicoemocional tan efectiva que, aún hoy, cuando alguien la canta en un matrimonio, Aurora siente dolor de estómago y tristeza en el cuerpo.

Esta fue la venganza de Joao, que nunca más se volvió a enamorar, que nunca más escribió teorías afectivas.

Joao hoy en día vive en un remoto pueblo de Chile y es millonario gracias a las regalías de la canción. Se dice que es famoso en Zimbawe y que alguien, algún día, hará un documental sobre su historia que le cambiará la vida a todos menos a él. Un documental que ganará el Oscar que Rita nunca ganó.

TEORÍA DEL NO-RETORNO AFECTIVO

ESTUDIO FINAL SOBRE LA PSICOAFECTIVIDAD POSITIVA

Joao Pedro de Almeida Santos Abreu - 21 DE JUNIO DE 1989

Lo más difícil es comenzar. Después de que el primer paso se ha dado solo hace falta dejarse llevar por esa fuerza invisible que hala a todos y a todo hacia adelante.

La tendencia natural es crecer, avanzar. Movernos del punto a, al punto b y luego al punto c (ver Fig.). Y aunque la vida nos haga devolvernos al punto a, siempre, sin importar qué, después de esos regresos o retrocesos estará esperando de nuevo el punto d y después el punto e, el f, g, h, i, j, k, l, m, n, o, p, q, r, s, t, u, v, w, x, y, z.

La movilidad entre diferentes puntos vitales es indiferente al factor de que la fuerza de movimiento es, sin excepción, positiva.

La conclusión de la teoría del no retorno afectivo es que siempre es más fácil ir hacia adelante que ir hacia atrás. Ir hacia atrás, aunque necesario, implica un mayor gasto de energía física y sobretodo emocional: aplica para viajes al pasado o para aquellos que disfrutan correr en reversa porque sienten que así no se dañarán las rodillas.

Vivir en el pasado es científica y espiritualmente inviable. La vida está aquí y ahora.

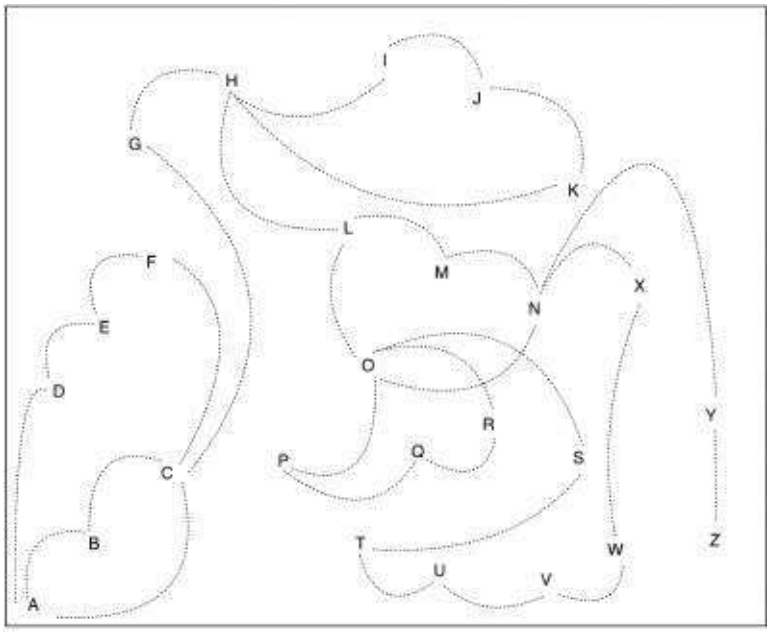
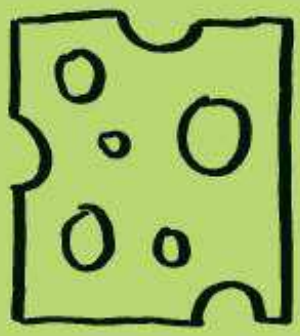


Fig. Mapa de movimiento armónico simple en las situaciones psicoafectivas del ser humano (DE ALMEIDA SANTOS ABREU, Joao).

KORN
FLAKES



LECHE

RECETAS

Platos de todos los tipos para sobrevivir a un corazón roto

SOPA MÁGICA QUE CURA TODOS LOS MALES

(en realidad es solo sopa de pollo con verduras)

NOTA: Todas estas recetas son producto de la imaginación y talento de la chef Silvana Villegas, cabeza creativa de Masa, (su restaurante/panadería) y lugar donde se escribió la mayor parte de este libro.

INGREDIENTES	CANTIDADES
Pechuga de pollo	1 unidad
Agua	6 tazas
Sal	1 cucharadita
Color	1 pizca
Ajo picado finamente	2 unidades
Cebolla roja picada finamente	1 unidad
Aceite	1 cucharada
Zanahoria pelada y cortada en cubos pequeños	1 unidad
Maíz desgranado	1/2 taza
Arveja	1/3 taza
Habichuela cortada en trozos pequeños	1/3 taza
Pimentón cortado trozos pequeños	1/4 unidad
Plátano verde mediano pelado y cortado en cubos	1/2 unidad
Papa criolla pelada y cortada en cubos	3 unidades
-Cebolla larga	1/2 unidad
-Hojas de Espinaca cortada en tiras	6 unidades
-Cilantro	1 ramita
-Sal y pimienta	al gusto

PASOS

1. Poner la pechuga de pollo en una olla con el agua y media cucharada de sal.
2. Cocinar a fuego medio por 10 minutos aproximadamente o hasta que esté completamente cocinada.
3. Sacarla y desmenuzarla.
4. Lavar y cortar todos los vegetales.
5. Picar el ajo y la cebolla roja y sofreír en poco de mantequilla con sal y pimienta.
6. Agregar el agua donde se cocinó la pechuga de pollo.
7. Agregar todos los vegetales picados, la papa, el plátano y una ramita de cilantro y cocinar hasta

que la zanahoria y el plátano estén blandos.

8. Sacar la rama de cilantro y sazonar con sal y pimienta.
9. Agregar la espinaca y el pollo desmenuzado.
10. Servir y decorar con de cilantro picado.

GALLETAS DE LOS SENTIMIENTOS

(No se nos ocurrió un mejor nombre)

NOTA: Usar esta receta en caso de:
Sentir ganas irremediables de cometer actos autodestructivos.
Sentir que algún sentimiento negativo es más grande que usted.
Tener pensamientos derrotistas recurrentes.
Tener ganas de comer galletas.

Galleta de Mantequilla

INGREDIENTES	CANTIDADES
-Mantequilla a temperatura ambiente	500 gramos
-Azúcar refinada	417 gramos
-Azúcar en polvo	33 gramos
-Harina de trigo	667 gramos

PASOS

Precalentar el horno a 160 C°.

1. En una batidora, o a mano, ablandar la mantequilla hasta dejarla conseguir una textura de Crema Ponds.
2. Una vez esté lista, agregar la mitad del azúcar refinada y amasar hasta que esté todo incorporado.
3. Mezclar la otra mitad del azúcar refinada con el azúcar en polvo e incorporar a la masa intercalando con la harina hasta que quede homogénea.
4. En un mesón limpio, espolvorear un poco de harina.
5. Estirar la masa con un rodillo hasta que quede de un grosor de 0,5 cm. Medirlo con la regla que todavía guarda en la casa desde que estaba en quinto de primaria.
6. Cortar las galletas con el molde de su elección. Si no tiene molde haga figuritas o lo que se le ocurra con un cuchillo.
7. Poner las galletas en una lata y hornear a 160 C° de a 15 a 20 minutos. Ojo: no deje que se doren sus galletas.
8. Dejar enfriar.

Icing para glasear la galleta/escribir tus sentimientos en ellas

INGREDIENTES

-Azúcar en polvo.
-Leche.
-Colorantes.

PASOS

1. En un bowl agregar el azúcar y la leche y mezclar con un batidor o cuchara.

Para glasear la galleta

El *icing* debe quedar un poco líquido. Sumergir solo la superficie de la galleta en el *icing* creando una capa uniforme.

Para escribir sentimientos

1. Mezclar el azúcar y la leche hasta que quede como una pasta de dientes pero más suave. Esto lo puedes hacer agregando un poco más de azúcar en polvo o menos leche.

2. Agregarle el colorante de acuerdo a la decoración que le quieras hacer a tu galleta, introducir la mezcla en una manga pastelera pequeña y escribir.

* * *

Esta receta consta de dos partes, la primera: hornear galletas de mantequilla, como las que comíamos como cuando éramos niños. La segunda: escribir en ellas (con el *icing*) aquello que lo agobia, que lo hace llorar sobre la almohada en silencio todas las noches antes de dormir, aquello que no logra sacarse del pecho, un dolor que tenga instalado en la esquina derecha del estómago o un pensamiento que no lo deja libre. Al cocinar las galletas, escribir en ellas y comérselas, usted está convirtiendo un sentimiento, recuerdo o impulso funesto en algo positivo.

GANAS DE
REINCIDIR
CON MI EX

IDEA No. 1

GANAS DE
TEXTEAR
BORRACHO

IDEA No. 2

IDEA No. 3

IDEA No. 4

IDEA No. 5

IDEA No. 6

ARROZ CON HUEVO (OPCIÓN VEGETARIANA)

Esta receta es una reinvención de un clásico colombiano y sirve como un medidor de su estado emocional.

CAPAZ DE COCINAR UN ARROZ CON HUEVO = BIEN

INCAPAZ DE COCINAR UN ARROZ CON HUEVO = MAL

Arroz

INGREDIENTE	CANTIDADES
Arroz blanco	2 tazas
Agua	4 tazas
Cebolla blanca	1/4
Pimentón	1/8
Ajo	2 dientes
Cebolla larga	1/2
Aceite	1 cucharada
Huevos	3 unidades
Mantequilla	1 cucharadita
Sal	

PASOS

PARA EL ARROZ

1. Cortar la cebolla blanca y el ajo finamente y sofreír en una olla con una cucharada de aceite.
2. Añadir el agua, el trozo de pimentón, la cebolla larga y la sal.
3. Agregar el arroz y cocinar a fuego medio.
4. Cuando todo se evapore el agua, tapar, bajar a fuego lento y cocinar por 15 min más.
5. Una vez abra el arroz, apagar y guardar.
6. Reservar.

PARA LOS HUEVOS

1. Batir los huevos en un bowl y agregar media cucharadita de sal.
2. En un sartén poner la mantequilla, añadir los huevos y el arroz.
3. Revolver hasta que todo esté incorporado y húmedo pero cocido.
4. Servir y decorar con ingredientes mágicos (ver receta abajo).

INGREDIENTES MÁGICOS	CANTIDADES
Ajo	2 cucharadas
Jengibre	2 cucharadas
Aceite vegetal	2 cucharadas
Sal	1 cucharadita

PASOS

1. Picar finamente y uniformemente el ajo (en la cocina a esto se le dice brunoise). Pele el jengibre con la ayuda de una cuchara y píquelo también en brunoise.
2. Fritar el ajo en una cacerola con un poco de aceite hasta que quede de color canela.
3. Retirar del fuego y secar en una hoja de papel absorbente. Procurar que el ajo no se pase de color porque queda completamente amargo.
4. Repetir el mismo proceso con el jengibre.
5. Una vez fríos, mezclar con un poco de sal.

GALLETAS DE CHUNKS DE CHOCOLATE

Son galletas de chunks de chocolate pero deberían llamarse galletas para salir de una depresión. Si esto no lo hace sentir feliz no sé qué lo hará.

INGREDIENTE	CANTIDADES
Azúcar	1 ½ tazas
Mantequilla derretida	156 gramos
Huevo	1
Vainilla	½ taza
Harina de trigo	1 ½ taza
Bicarbonato	1 pizca
Polvo de hornear	1 ¼
Sal	½ cucharadita
Chocolate 53% o semiamargo	188 gramos

PASOS PARA HACER LAS GALLETAS

1. Mezclar la mantequilla y el azúcar.
2. Revolver el huevo con la vainilla y añadir mezclando con batidor de mano.
3. Mezclar la taza de harina, la sal, el polvo de hornear, bicarbonato y mezclar.
4. Añadir chocolate.
5. Congelar la masa y porcionar con una cuchara de helado dependiendo de cuantas galletas quieres.
6. Hornear a 175 C° por 12 minutos aproximadamente.

En casos de depresión severa no dude en convertirlas en sándwich de helado.

PARA ARMAR EL SÁNDWICH DE HELADO

1. Haga una bola de su helado favorito.
2. Ensanduchar el helado entre dos galletas.

PANQUECAS

6 porciones

Un clásico que se puede modificar dependiendo del estado de ánimo o del nivel de rabia. Si lo acompaña con frutas, por ejemplo, su corazón le está diciendo algo muy distinto a si lo acompaña con crema chantillí, o arequipe, o helado, o las tres juntas.
El corazón a veces habla a través de antojos.

INGREDIENTES	CANTIDADES
Harina de trigo	1 taza
Azúcar refinada	2 cucharas
Polvo de hornear	½ cucharadita
Sal	½ cucharadita
Leche	1 taza
Mantequilla	2 cucharada
Huevo	1 unidad
Aceite	1 cucharada

PASOS

Para la mezcla

1. Mezclar la harina, el azúcar, el polvo de hornear y la sal en un bowl.
2. Agregar la leche y el huevo y mezclar con batidor evitando que se formen grumos.
3. Derretir la mantequilla y añadirla a la mezcla.

Para cocinar las panquecas

1. Echar aceite o mantequilla en una sartén que no esté tan caliente y verter la mezcla de los pancakes.
2. Tapar para que se cocine más rápido.
3. Cocinar a fuego lento hasta que al pancake le salgan burbujas y esté suficientemente cocinado para darles vuelta con una espátula.
4. Sirva y acompañe con bananos, arándanos, fresas, crema de chantillí, helado o lo que su estado de ánimo le pida.

BREAD PUDDING DE CROISSANT

Esta receta puede salir muy bien o muy mal.
Que el resultado sea un medidor de su progreso emocional.

INGREDIENTES	CANTIDADES
Croissant	3 unidades
Huevo	1 unidad
Azúcar	2 cucharas
Leche	2/3 de taza
Crema de leche	½ taza
Vainilla	½ cucharadita
Brandy	½ cucharadita
Uvas pasas (opcional)	2 cucharadas

PASOS

1. Precalentar el horno a 175 C°.
2. Engrasar un molde tipo ramekin con mantequilla y luego cubrir con azúcar granulada.
3. Cortar el croissant en pequeños trozos iguales y poner en un bowl.
4. Mezclar la leche, la crema de leche y el azúcar en una olla.
5. Llevar a punto de hervor.
6. Batir los huevos en un bowl.
7. Echar la mezcla caliente a los huevos y batir constantemente.
8. Devolver inmediatamente a la olla y cocinar por unos minutos hasta que vuelva a romper hervor.
9. Retirar del fuego y añadir la vainilla y el brandy.
10. Verter toda la mezcla encima de los trozos de croissant y agregar uvas pasas.
11. Mezclar bien hasta que el pan absorba todo el líquido.
12. Porcionar en los ramekins.
13. Hornear de 10 a 12 minutos aproximadamente o hasta que el pan se dore.
14. Decorar con azúcar en polvo.
15. Servir frío o caliente acompañado de salsa inglesa.

CHEESECAKE SIN HORNEAR

Ideal si se le olvidó pagar la luz o el gas por estar llorando en la cama.

INGREDIENTES	CANTIDADES
Galletas Macarena	4 unidades
Azúcar	2 cucharadas
Mantequilla	¼ de taza

PASOS

1. Precalentar el horno 160 C°.
2. Procesar las galletas hasta hacerlas polvo.
3. Derretir la mantequilla.
4. Mezclar el polvo de galletas, el azúcar y la mantequilla.
5. Poner la mezcla en un molde de lata sobre papel para hornear y hornear por 5 minutos o hasta que la galleta se dore.
6. Sacar del horno y dejar enfriar.

PARA SERVIR

1. Picar un banano y echarle unas gotas de limón para que no se oxide.
2. Poner un poco de crema de queso.
3. Poner unas rodajas de banano y espolvorear con la galleta.
4. Servir frío.

GRILLED CHEESE SANDWICH CON PAPAS FRITAS Y BUERRE BLANC

Hay gente muy profesional que lo hace en sartén en lugar de en sandwichera, así como hay maestros espirituales que no necesitarían este libro. Allá ellos.

INGREDIENTES	CANTIDADES
Pan brioche/country sour/mie	2 unidades
Queso gruyere	6 unidades de 10
Queso gouda	2unidades de 20 gr cada tajada
Mantequilla	1 cucharadita
Mermelada de Cebolla roja	2 cucharadas

PASOS

1. Cortar el pan y untar una de las tapas con la mermelada de cebolla.
2. Agregar el queso, tapar y poner en la sandwichera.
3. Untar con mantequilla la tapa del pan.

PARA SERVIR:

1. Cortar en sánduche diagonalmente de manera que queden dos pequeños triángulos.
2. Servir en un plato bonito. (Es para usted).
3. Acompañar con unas papas fritas y beurre blanc

Mermelada de Cebolla

INGREDIENTE	CANTIDADES
Cebolla roja grande	1 unidad
Aceite	1 cuchara
Sal	1/2 cucharita
Azúcar	1 cuchara
Vinagre balsámico	1 cucharadita
Ralladura de naranja	(opcional)

PASOS

1. Cortar la cebolla finamente y saltear en una olla a fuego medio hasta que la cebolla tenga un color translúcido.
2. Anadir la sal.
3. Anadir el azúcar y cocinar por unos 5 min. más o hasta que la cebolla esté blandita.
4. Anadir el vinagre balsámico y un poquito de ralladura de naranja.
5. Enfriar.

Beurre Blanc

INGREDIENTES	CANTIDADES
Shallots	2 unidades
Vinagre blanco o de champagne	2/3 taza
Crema de leche	1/2 taza
Mantequilla en cubos	1 unidad
Pimienta cayena	1 pizca
Aceite de trufa	unas goticas
Sal y pimienta	al gusto

PASOS

1. Picar finamente la cebolla.
2. Agregar el vinagre.
3. Cocinar a fuego medio hasta reducir el vinagre a mas de la mitad.
4. Agregar la crema de leche y llevar a un hervor.
5. Agregar la mantequilla poco a poco batiendo constantemente hasta que quede completamente emulsionada.
6. Sazonar con sal, pimienta y unas goticas de aceite de trufa.

PARA SERVIR

1. Acompañar con papas fritas

POLLO AL HORNO

Esta receta es buena porque lo mantendrá dos horas ocupado en otra cosa diferente a su tristeza. Si sigue las instrucciones al pie de la letra usted se sentirá como un pequeño chef y por ende será capaz de todo.

INGREDIENTES	CANTIDADES
Pollo entero	1 unidad
Zanahoria pequeña	5 unidades
Cebolla blanca	1 unidad
Cebolla puerro	1 unidad
Papa sabanera	5 unidades
Aceite de oliva	al gusto
Sal y pimienta	

PASOS

1. Precalentar el horno a 230 C°.
2. Secar bien el pollo con una papel de cocina.
3. Machacar el ajo con un poquito de sal y untárselo al pollo por dentro y por fuera.
4. Derretir la mantequilla y bañar el pollo.
5. Sazonar la parte de adentro del pollo con sal y pimienta y meter seis ramas de tomillo.
6. Poner el pollo en una refractaria con las pechugas hacia arriba y amarrarlo de las patas y alas.
7. Pelar las zanahorias y cortarlas por la mitad.
8. Cortar la cebolla puerro por la mitad.
9. Cortar la cebolla blanca en cuatro trozos.
10. Mezclar las papas con los otros vegetales, sazonar con sal, pimienta, cuatro ramitas de tomillo y aceite de oliva.
11. Poner las papas y los vegetales alrededor del pollo, sazonar con sal y agregar el resto del aceite.
12. Hornear por 25 minutos a 220 C°.
13. Bajar la temperatura a 200 C° y hornea de 30 a 40 minutos o hasta que la temperatura interna de los muslos del pollo sea de 73 C°.

AGRADECIMIENTOS

Gracias a todos aquellos que me ayudaron para que este libro fuera una realidad. Gracias a todos los que le rompieron el corazón a aquellos que me ayudaron pues sin ellos este libro no existiría.

LOS QUE ME AYUDARON	LOS QUE LE ROMPIERON EL CORAZÓN A ELLOS
Mamá	Papá
Camila	Yo (pero lo remendé después)
Marcel	Laura
Gloria	Ese señor
Alejandro	No sabe. No responde.
Alejandra	Estefanía
Silvana	El brasilero
Julián	La poliamorosa
Martín	No aplica
Juliana	Felipe

A Marcel Ventura por ser el mejor editor que alguien que escribe a mano (y por lo tanto se demora el doble) pueda tener. Eres generoso y brillante y vamos a conquistar el mundo juntos.

A Mamá que ha luchado tantas batallas con dignidad y me ha enseñado a ser fuerte. A Santiago porque me inspira más de lo que cree. A Papá por darme gusto en su momento y comprarme todos los libros y marcadores que quisierá así ya no tuviera diez años (sin esos libros y marcadores esto jamás hubiera ocurrido). A Lili, Maria, José David y mi tía María Eugenia.

A Lida, Camila y Diana por hacer maravillas con mis ~~dibujitos~~ dibujos, por no matarme cuando diagramaron este libro.

A Carol y Juanita, mis cómplices.

A Alejandro Gómez Dugard, Gloria Susana Esquivel y Alejandra Algorta por sentarse

a editar, colorear, organizar y pensar este libro conmigo. Por ser las personas más nobles y talentosas que conozco. Por hacerme sentir millonaria en el Banco de Los Amigos.

A Silvana Villegas por prestarle su talento a este libro, por ser mi amiga y mi Familia, por no juzgarme cuando pido lo mismo cada vez que salimos a comer. A Julián Jaramillo y a Oliver Siegenthaler por inspirarme y creer en mí.

A Elsa María Candamil que escribió también este libro y que es la mejor terapeuta del mundo. A Hernán Molano y Albalá porque sin ellos jamás habría vuelto a nacer.

A todos los amigos que abandoné por ~~encerran~~ encerrarme a trabajar y a quienes les llegará una copia de

de este libro con una carta pidiendo perdón. ¿Volvemos a ser amigos?

- ☐ Si
- ☐ No
- ☐ Deja de ser tan dramática Amalia

A todos aquellos que me leen en internet y siempre tienen algo bonito por decir así yo sea una extraña (que en la vida real llora con cada uno de sus mensajes).

A la Mamma, por dármelo todo, por convencerme de que estoy hecha para cosas grandes.

A Camila Brugés por ser mi primera editora; por leerme a las 6:30 AM, a las 1:23 PM, a las 3:05 AM y por inspirar los fragmentos más felices de este libro. Eres mi lugar favorito.

¡Hola! Soy Amalia Andrade, nací en Cali, Colombia en 1986. Cursé Estudios Literarios en la Pontificia Universidad Javeriana de Bogotá. Dibujo desde siempre. He colaborado para diferentes revistas en Colombia y Estados Unidos. Creo fielmente en los poderes de llevar un diario. Cuando grande quiero ser una mezcla entre Sylvia Plath y Tina Fey. No sé que más escribir porque mi editor me puso esta tarea y escribir de uno mismo es imposible. Vivo en Chapinero con Lady George Michael y Valiente Gracia, mis gatas.

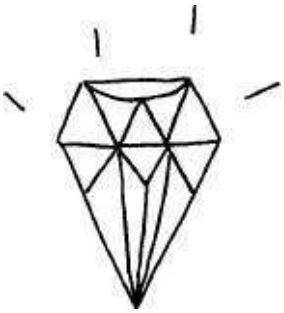
© Lina Botero

WEB
www.amaliaandrade.com

FACEBOOK
Amalia Andrade

TWITTER
@amaliaandrade_

INSTAGRAM
amaliaandrade_



Este libro se terminó de escribir enteramente a mano en Julio del 2015 en la ciudad de Bogotá. Mi mano pide clemencia.